المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat

وصفات مضمونة النجاح

81 وصفة بالداخل

ما فيش أحلى من المطبخ!

صيف لبنان المنعش

روائع المطبخ الصيني

حلويات رائعة بنصف دولار

أسهل وأشهى وصفات للأطفال

May 2010 IMPZ

الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢،٥ دينار - عمان: ٢،٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١٠،٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤،٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - international: $7. €5

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

قائمة طعام مايو

13 الصيني الأصيل

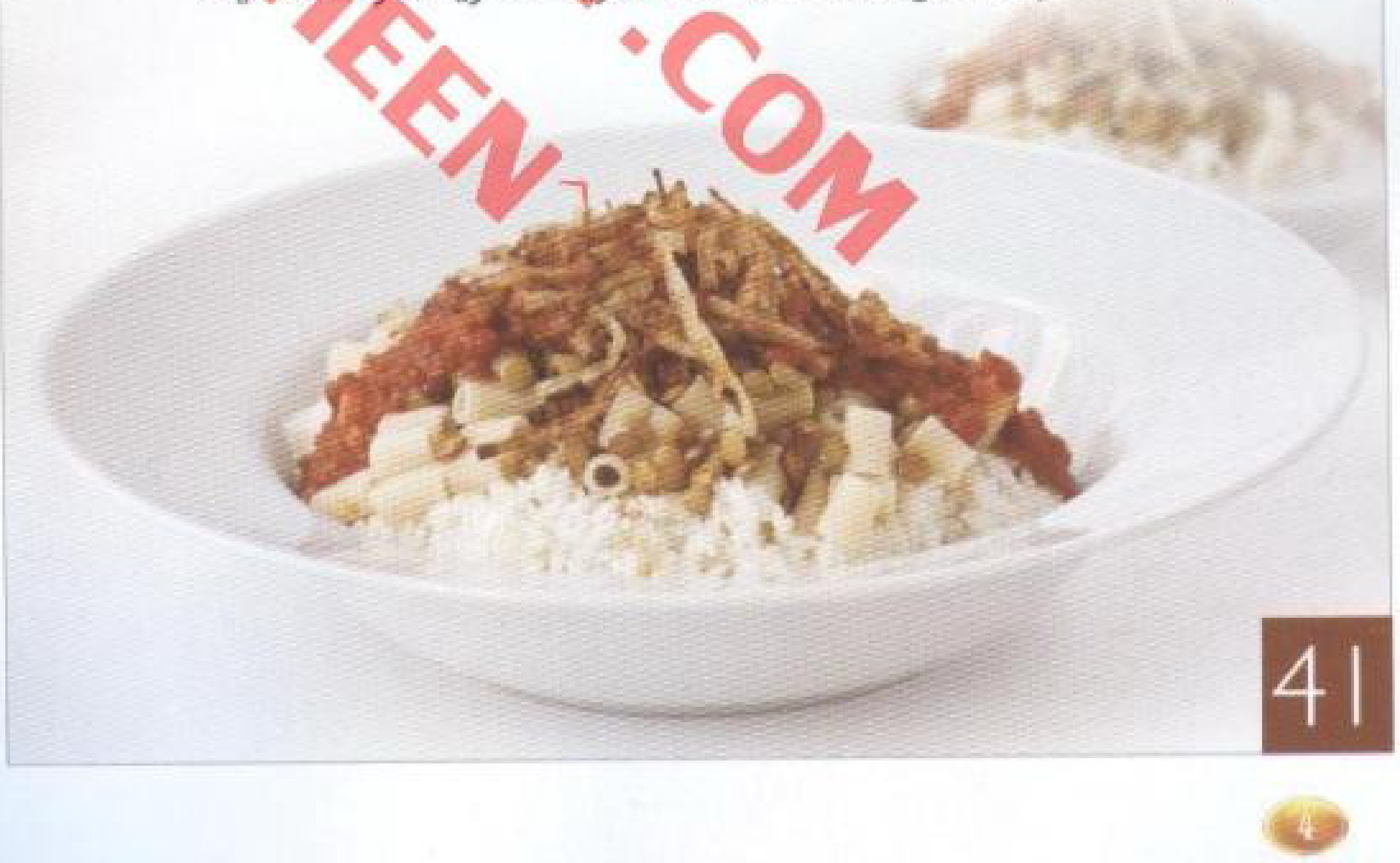
دعونا ننطلق في رحلة مطبخية بها كل ما لذ وطاب من الوجبات الصينية التي أعدها الشيف إكو!

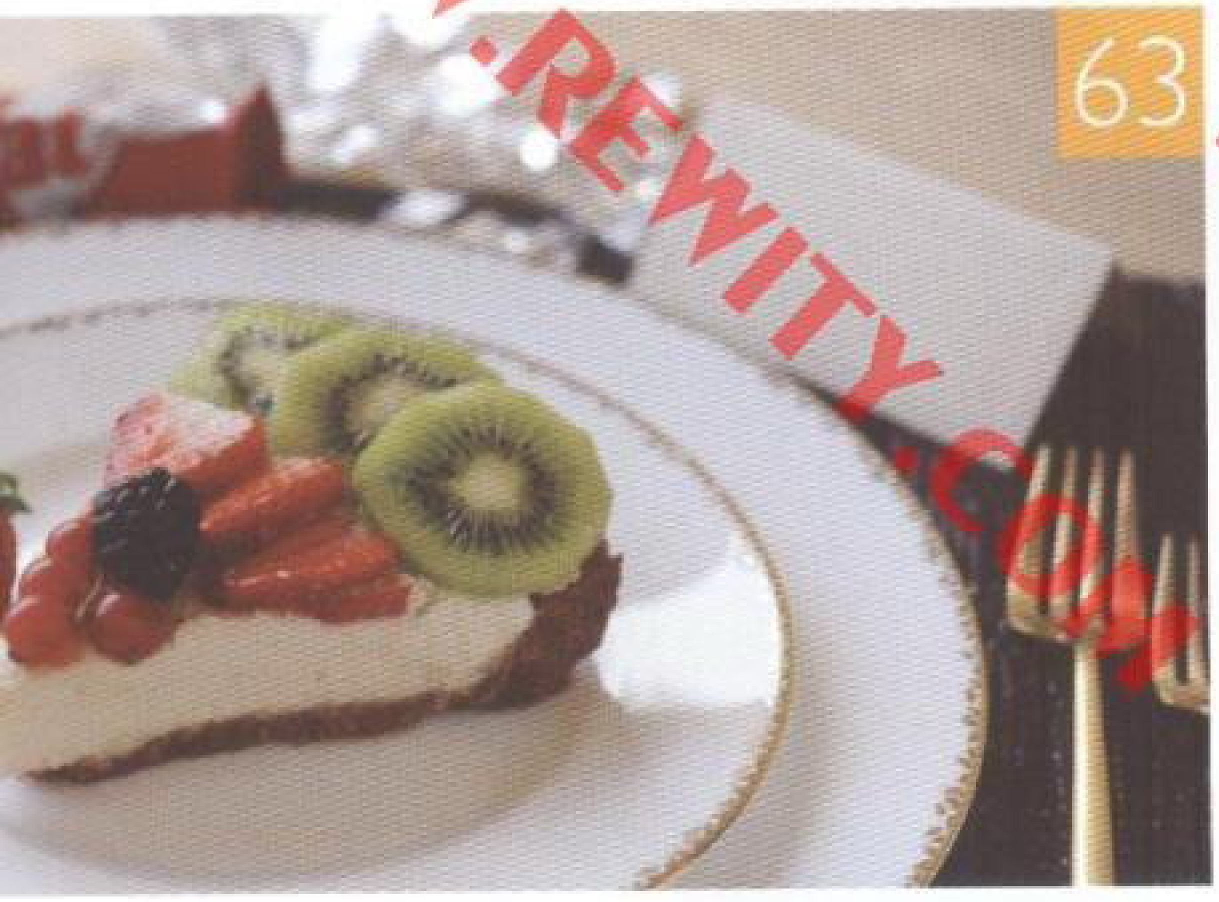
51 صيف ليلى

تغلبوا على قيظ الصيف بهذه الأطعمة سهلة الإعداد! ليلى الباسمة تفصح لنا عن وصفات لأطباق لذيذة لمساعدتنا على بدء الصيف.

41 أطعمة الشوارع

من شوارع القاهرة وإلى مطابخكم مباشرة، يعلمنا عباس كيف نطهو بعض الأطعمة المصرية الفريدة والشهية.

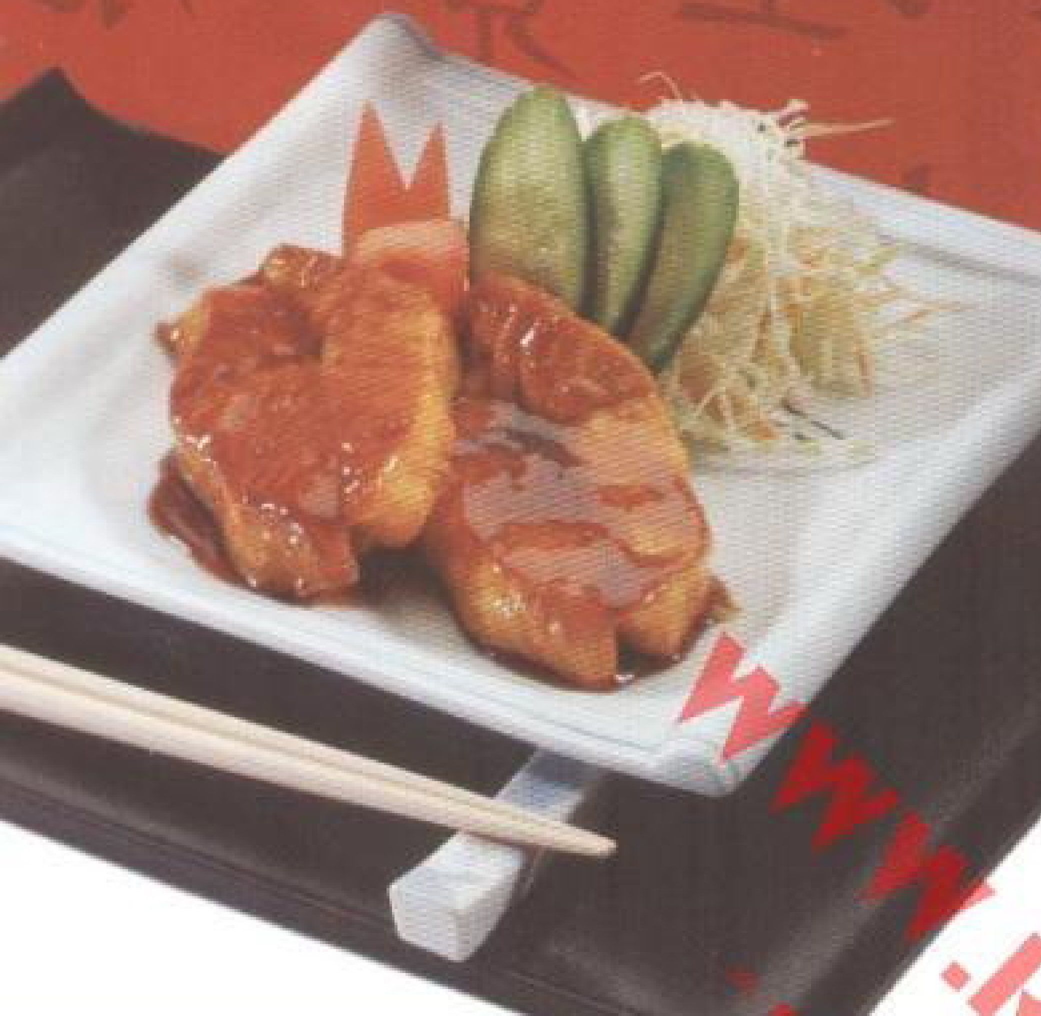




63 حلويات ٥ نجوم

مجموعة حلويات معدة بلا مجهود بسحر الشوكولاتة التي نعشقها كلنا ولا نقدر على مقاومتها والثمن فقط نصف دولار

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN



81 ساكورا

يتشارك معنا مطعم ساكورا بعض الوصفات لمساعدتنا على إعادة تقديم هذه الأطباق اليابانية كثيرة العصارة في المنزل.

92 كتاب العدد

خمس وصفات موفرة للوقت وسريعة الإعداد باستخدام خمسة مقادير فقط لمساعدتكم على طهي وجبات راقية.

الأبواب

10 كلمة الناشر

6 قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على صفحة الوصفة المختارة بالصور.

102 وصفات القراء: وصفات للفطور يطهوها قراؤنا ومشاهدونا الموهوبون.

97 أكاديمية فتافيت: تعلموا كيفية إعداد الروبيان مع فيليه السمك خطوة خطوة

fatafeat Academy

خطوة خطوة

الروبيان مع فيليه السمك

وصفات الأطفال

نعرف أن الأطفال عسيرو الإرضاء في مسألة الأكل، ولهذا لدينا بعض الأطباق البسيطة واللذيذة التي سيحبها أطفالكم. هل ستمنع هذه الأطباق الجدل؟ بكل تأكيد!

27

WWW.REWITY.COM

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:

52

الطماطم على طريقة بروفنس

57

بيتزا البطاطس

السلطة:

61

سلطة الفيتا للإفطار

60

سلطة القنبيط

62

سلطة الخيار على الطريقة اليونانية

53

سلطة طماطم الشيري والموتزاريلا

55

سلطة خضراء مشكلة

58

سلطة البطاطس مع الكزبرة والكابر

الوصفات الصينية:

19

الأرز الصيني المحمر

20

الشوربة الصينية الحلوة والحامضة

25

نودلز اللحم البقري الحارة

14

سلطة الهليون والجزر

16

أجنحة الدجاج المخبوزة مع صوص الهوزين

18

الدجاج بالكاجو على الطريقة الصينية

21

مأكولات بحرية مشكلة على الطريقة الصينية

17

براعم الفاصوليا مع التوفو

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN.COM

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الوصفات الصينية:

سيوماي اللحم البقري المقلي على طريقة إكو

تشوب سوي

الزلابية الصينية

لفائف شانجهاي (سبرينج رولز)

وصفات الأطفال:

جيلاتين الفواكه المشكلة مع الحليب

الشامبورادو مع الحلوى

بوبسيكل كاسترد الشوكولاتة والزبادي

حلوى دمية إيري بالحليب

بان كيكي الصغير

الشوفان ورقائق اللوز مع الكريمة

الباستا الحلوة للأطفال

الشوكولاتة المثلجة

كريم كراميل ماما

كيدي براونيز

عوامة اللوز السهلة

حلوى الموز البسيطة

الأطباق الرئيسية:

الفاصولياء الخضراء المشوحة مع الجوز ودبس الرمان

الكبدة الإسكندراني

طبق مشكل كبدة وكلاوي وقلب ومخاصي

جيونيكو ترياكي

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:

45

الحواوشي (طعام الشارع المصري ..... أصيل وخالد)

47

الكشري

43

شاورمة الدجاج

48

ساندويتش السجق الشرقي

46

ساندويتش الطاقة

59

الكوسة المقلّى

85

ساشيمي موريواسي

84

شاكي ترياكي

54

الأرضي شوكي مع الخضروات

82

ياساي هاروماكي

86

سلمون فقط

87

جيونيكو ياكي متبل

88

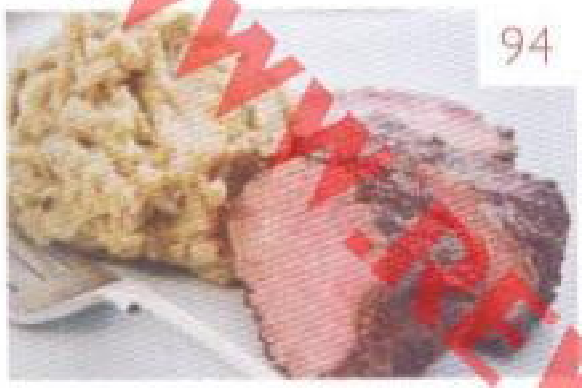
إبي فوراي

93

نودلز السوبا بالسمسم الأسود

93

كسكس الدجاج بالليمون المحفوظ


94

تابيناد لحم الحمل مع الباذنجان المهروس

94

تندوري دبابيس الدجاج

حلويات بنصف دولار:

67

شوكولاتة مارس المقلية على الطريقة العربية

64

تشيز كيك الكيت كات والفواكه

69

سلطة السنيكرز

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الحلويات بنصف دولار:

66 كوكي كيسيز

65 فشار الإم آند إم

72 الفيريرو الكريمية

68 كعكة الشوكولاتة السهلة

74 فشار الديري ميلك

70 باوند كيك أمريكانا

71 بسكويت [illegible] الكريمي

77 ترافل الأوريو

78 ويفر تيفاني مع حشو الفاكهة

73 التوبلرون المقرمشة

76 آيس كريم لبندت

75 سلطة الجالاكسي والتوت والفراولة

وصفات القراء:

102

خطوة خطوة

98

كلمة الناشر

متى يأتي رمضان هذا العام؟

يعرف معظمنا بالفعل أنه سيحل ليمنحنا تلك المتعة الروحانية النادرة في أوائل شهر أغسطس، لكن بالنسبة لفريقي في تليفزيون ومجلة فتافيت، فإننا نعمل على قدم وساق منذ منتصف مارس لإنتاج برامج تليفزيونية جديدة وجذابة ومجلة رمضانية مدهشة.

في استوديوهاتنا لا يوجد مفر من تنشق عطر ألف طبق وطبق رائع يتم إعدادها، فالطهاة يعملون لساعات إضافية على إعادة تقديم الأطباق الكلاسيكية وتقديم الأطباق الجديدة؛ وكل هذا في خدمة مشاهدينا وقرائنا المخلصين في جميع أرجاء العالم العربي. سوف يستريح فريقي عندما يأتي شهر رمضان، فسيكونون قد أتموا عملهم، وكل شيء سيكون جاهزًا لكم لتستمتعوا به.

لكن قبل أن يبدأ رمضان سنطلق نحن برنامجنا الأول للألعاب: عرسان بالفرن.

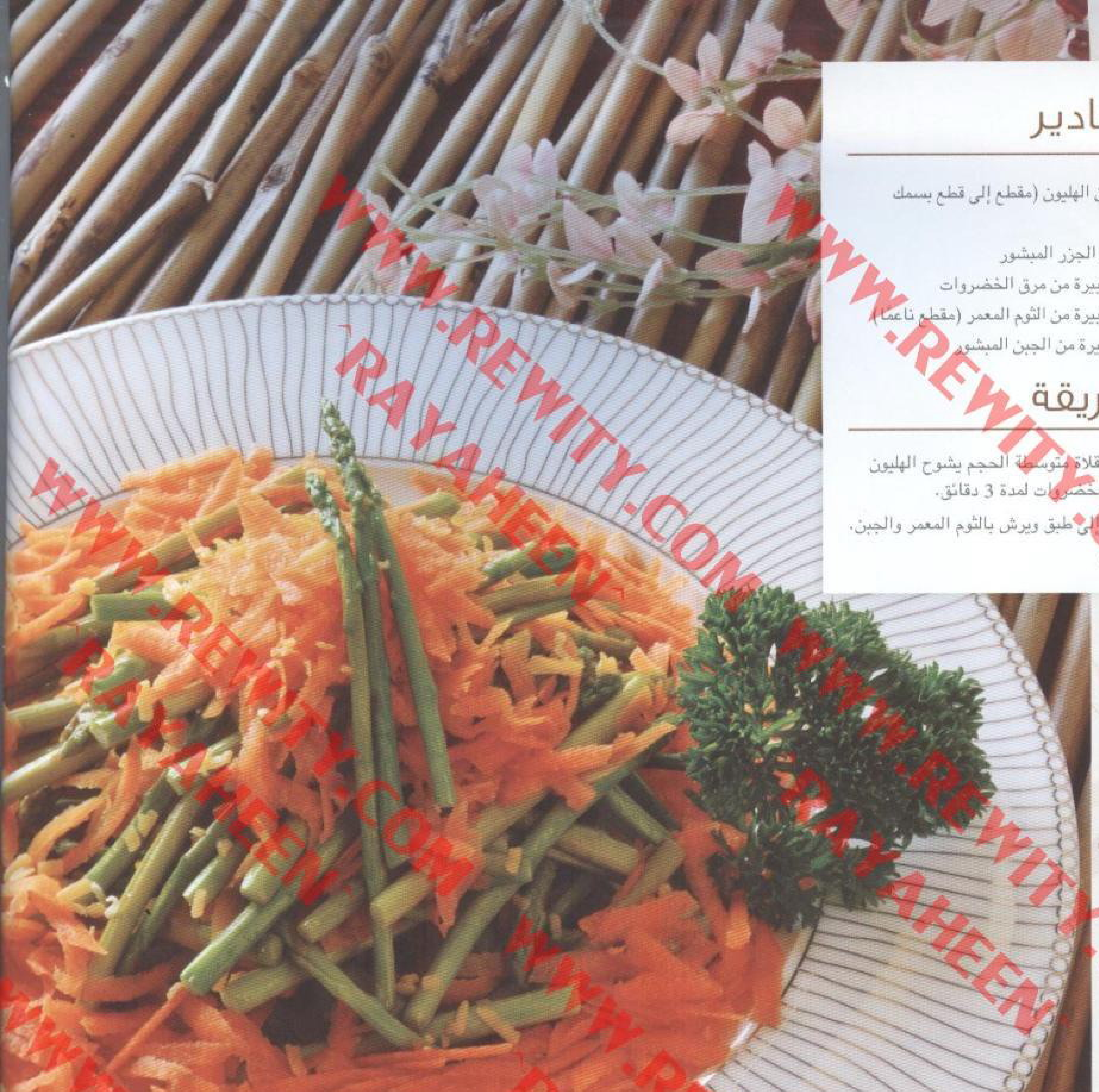
كيف يمكننا الجمع بين حبنا للطعام ورغبتنا في منحكم برنامجًا أسبوعيًا متميزًا؟ سوف ترون النتيجة هذا الشهر، وإنني لواثق بأنكم ستستمتعون بـ"روح فتافيت" وأنتم تشاهدون الأزواج وزوجاتهم يتبارون على الفوز بشهر عسل جديد من تليفزيون فتافيت. تخيلوا أن تلقى عليكم وعلى شركاء حياتكم عشرة أسئلة أو أكثر من أجل فرصة للفوز بشهر عسل خمس نجوم. هذه هي فتافيت!

استمتعوا بالمجلة وشكلنا الجديد.

يوسف الديب

WWW.REWITY.COM

سلطة الهليون والجزر



المقادير

½ كجم من الهليون (مقطع إلى قطع بسمك 3 بوصة)
2 كوب من الجزر المبشور
4 ملاعق كبيرة من مرق الخضروات
3 ملاعق كبيرة من الثوم المعمر (مقطع ناعماً)
2 ملعقة كبيرة من الجبن المبشور

الطريقة

1. في مقلاة متوسطة الحجم يشوح الهليون مع الخضروات لمدة 3 دقائق.
2. ينقل إلى طبق ويرش بالثوم المعمر والجبن.
3. تقدم.

WWW.REWITY.COM
WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

الزلابية الصينية

المقادير

عجين الزلابية:

2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

1 كوب من الماء المغلي

الحشو:

كوب من كرنب الكرفس (مقطع إلى شرائط رفيعة)

3 ملاعق صغيرة من الملح

½ كجم من اللحم البقري المفروم

¼ كوب من البصل الأخضر المقطع ناعمًا (بالرؤوس)

1 ملعقة كبيرة من خل العنب الأبيض

1 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

صوص الغموس:

¼ كوب من صوص الصويا

1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم

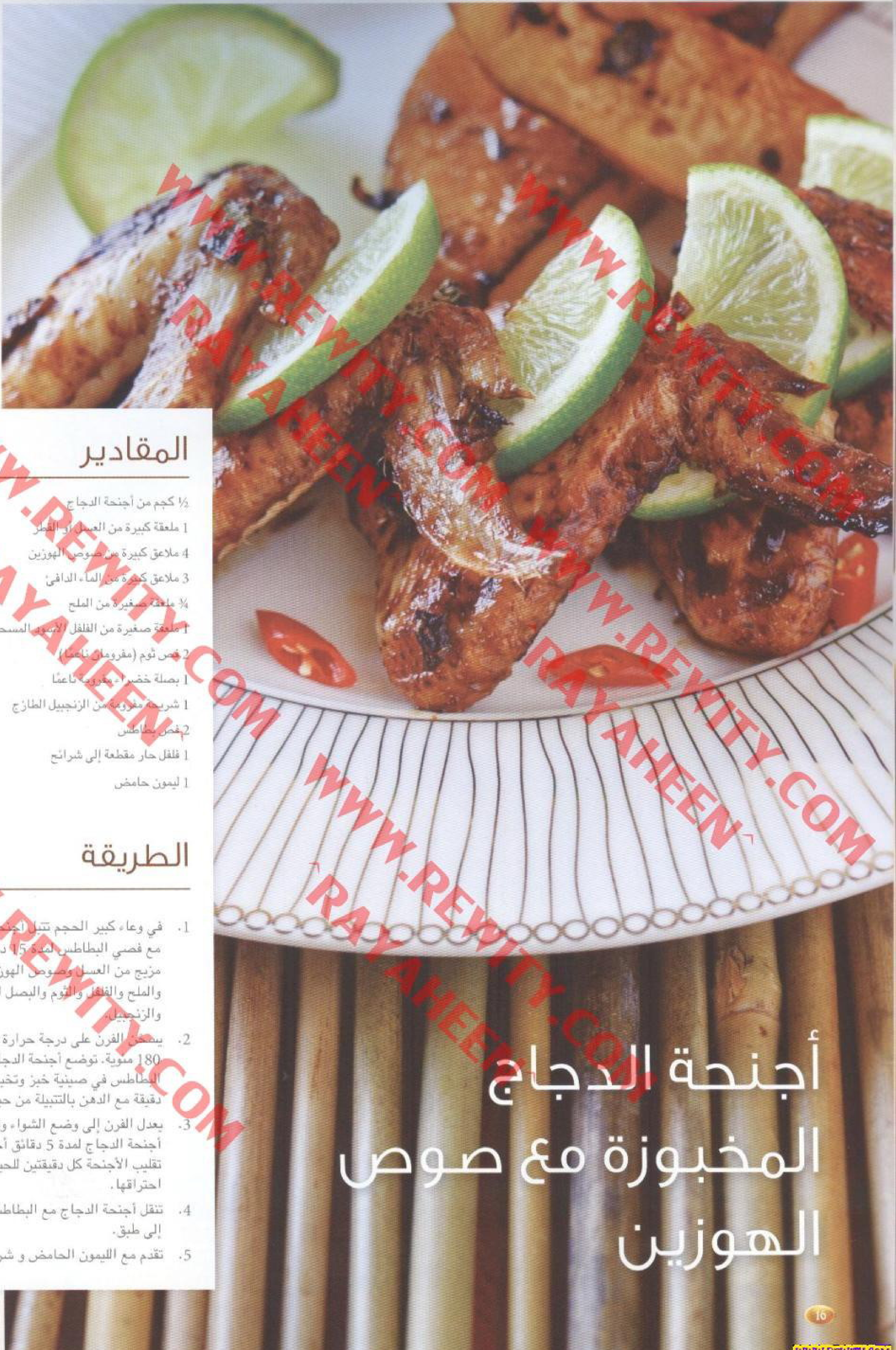
4 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي

الطريقة

1. يخلط الكرنب مع كمية صغيرة من الملح وينحى جانبًا لمدة 5 دقائق. يعصر منه السائل الزائد.
2. في وعاء كبير يخلط كرنب الكرفس مع اللحم البقري والبصل الأخضر والخل ودقيق الذرة والملح الباقي وزيت السمسم والفلفل الأبيض.
3. في وعاء آخر يخلط الدقيق مع كوب الماء المغلي حتى يتكون عجين ناعم. يعجن العجين على سطح مرشوش ببعض الدقيق لمدة 5 دقائق أو حتى ينعم تمامًا.
4. يقسم العجين إلى نصفين. يعمل من كل نصف لفة بطول 12 بوصة تقطع إلى شرائح سمك كل منها نصف بوصة.
5. تلف شريحة واحدة من العجين على شكل دائرة قطرها 3 بوصات ويوضع مقدار صغير من خليط اللحم في منتصف الدائرة. ترفع حواف الدائرة وتعمل 5 طيات فيها لتكوين مغلف يحوي الخليط، وتغلق الدائرة من أعلى. تسخن مقلاة صينية أو مقلاة غير لاصقة حتى تصبح شديدة السخونة. يضاف الزيت النباتي مع إمالة المقلاة ليغطي الزيت الحواف. تقلى الزلابية في طبقة واحدة لمدة دقيقتين أو حتى تكتسب اللون البني الذهبي من أسفل. يضاف الماء، وتغطى المقلاة وتترك الزلابية لتطهى لمدة 6 أو 7 دقائق أو حتى تمتص الماء.
6. في وعاء صغير يخلط صوص الصويا وزيت السمسم. يقدم مع الزلابية.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM



أجنحة الدجاج المخبوزة مع صوص الهوزين

المقادير

- ½ كجم من أجنحة الدجاج
- 1 ملعقة كبيرة من العسل أو القطر
- 4 ملاعق كبيرة من صوص الهوزين
- 3 ملاعق كبيرة من الماء الدافئ
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
- 2 فص ثوم (مفرومان ناعمًا)
- 1 بصلة خضراء مفرومة ناعمًا
- 1 شريحة مفرومة من الزنجبيل الطازج
- 2 فص بطاطس
- 1 فلفل حار مقطعة إلى شرائح
- 1 ليمون حامض

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم تتبل أجنحة الدجاج مع فصي البطاطس لمدة 15 دقيقة في مزيج من العسل وصوص الهوزين والماء والملح والفلفل والثوم والبصل الأخضر والزنجبيل.
2. يسخن الفرن على درجة حرارة أعلى من 180 مئوية. توضع أجنحة الدجاج مع البطاطس في صينية خبز وتخبز لمدة 30 دقيقة مع الدهن بالتتبيلة من حين إلى آخر.
3. يعدل الفرن إلى وضع الشواء وتشوى أجنحة الدجاج لمدة 5 دقائق أخرى، مع تقليب الأجنحة كل دقيقتين للحيلولة دون احتراقها.
4. تنقل أجنحة الدجاج مع البطاطس المخبوزة إلى طبق.
5. تقدم مع الليمون الحامض و شرائح الفليفلة

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

براعم الفاصوليا مع التوفو

المقادير

- ½ كجم من صدور الدجاج (مقطعة إلى شرائط)
- 3 أكواب من براعم الفاصوليا
- 1 قالب من التوفو (مقطع إلى مكعبات)
- 3 فصوص من الثوم (مفرومة)
- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من الفاصوليا الخضراء (مقطعة إلى شرائح)
- 1 جزرة مقطعة إلى شرائح
- ½ كوب من الكرفس المقطع
- ¼ فلفل رومي أحمر
- 1 كوب من مرق الدجاج
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة صينية ويحمر فيه التوفو حتى يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يرفع من المقلاة وينحى جانبًا.
2. تسخن كمية أخرى من الزيت في المقلاة، ويشوح فيه الدجاج مع الثوم والبصل حتى يختفي لون الدجاج الوردي، ثم تضاف براعم الفاصوليا والفاصوليا الخضراء والجزرة والفلفل الرومي والكرفس ومرق الدجاج والفلفل الأسود والتوفو المحمر. يقلب الخليط لمدة من 4 إلى 5 دقائق.
3. يقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

الدجاج بالكاجو على الطريقة الصينية

المقادير

½ كجم من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظام
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة كبيرة من خل العنب الأبيض
2 ملعقة صغيرة من عصير الزنجبيل الطازج
1 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة

الصوص:

2 ملعقة كبيرة من صوص الهوزين
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الداكن
2 ملعقة كبيرة من الماء
1 ملعقة صغيرة من السكر المبرغل
1 حبة جزر مبشورة
½ فليفلة حمراء

المقادير الأخرى:

1 فص ثوم
1 ملعقة كبيرة من البصل الأخضر
¼ كوب من الكاجو
4 ملاعق كبيرة من الزيت للقلي (حسب الحاجة)
1 كوب من الزيت النباتي للقلي (اختياري)

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط الملح والخل وعصير الزنجبيل ودقيق الذرة مع مكعبات الدجاج، مع مراعاة إضافة دقيق الذرة في النهاية. يتبل الدجاج لمدة 20 دقيقة.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط صوص الهوزين، صوص الصويا، الماء، السكر، وينحى جانبًا.
3. يحمص الكاجو في مقلاة ثقيلة على لهب متوسط مع هز المقلاة باستمرار كي لا يحترق الكاجو. يحمص لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون البني. تسخن المقلاة على حرارة أعلى من متوسطة إلى عالية لتسخين الزيت ثم يضاف الثوم ويحمر حتى تتصاعد رائحته.
4. تضاف مكعبات الدجاج وتحمر حتى يتغير لونها وتنضج بنسبة 80 في المائة، ثم ترفع من المقلاة.
5. تسخن كمية أخرى من الزيت في المقلاة وتحمر فيها الفليفلة الحمراء و الجزر، ثم تزاح إلى جوانب المقلاة. يضاف الصوص والدجاج، وتسخن المكونات كلها معًا.
6. يقدم الدجاج والخضروات مع الكاجو المحمص والبصل الأخضر.

WWW.REWITY.COM

الأرز الصيني المحمر

المقادير

- ¼ كجم من اللحم البقري (مقطع إلى مكعبات)
- 2 بيضة كبيرة (مخفوقتان)
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من البازلاء الخضراء
- 1 كوب من الجزر المبشور
- 1 كوب من الفاصوليا الخضراء (مقطعة إلى شرائح)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 4 أكواب من الأرز المطهي البارد
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الخفيف أو صوص المحار
- 3 بصلات خضراء مقطعة

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة صينية أو مقلاة كبيرة، يشوح اللحم مع الثوم والبصل حتى يكتسب اللحم اللون البني.
2. يضاف الأرز ويحمر لدقائق قليلة باستخدام أعواد الأكل الصينية أو ملعقة خشبية لفصله عن بعضه، ثم تضاف البازلاء و الفاصوليا الخضراء، والجزر وصوص الصويا أو صوص المحار.
3. عندما يسخن الأرز يعمل فراغ في المقلاة ويقلى البيض المخفوق مع الملح ثم يمزج بالأرز المحمر، ويرش بعدها البصل الأخضر.
4. يقدم ساخنًا.

WWW.REWITY.COM
WWW.RAYAHEEN.COM

الشوربة الصينية الحلوة والحامضة

المقادير

½ كجم من صدور الدجاج (مقطعة إلى شرائط رفيعة)
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
3 ملاعق كبيرة من الماء
1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
2 عبوة من الحليب المكثف
1 كوب من مرق اللحم البقري
1 علبة صغيرة من المشروم الطازج المقطع إلى شرائح
2 ملعقة كبيرة من الخل
1 ملعقة كبيرة من السكر
شرائح ليمون

الطريقة

1. يرش الدجاج بالملح ويخلط مع دقيق الذرة والماء وصوص الصويا. يخلطوا مع المرق والماء. يغلوا مع التحريك المستمر، ثم يضاف الدجاج والمشروم والخل والسكر. يسخنوا ويتركوا ليغلوا برفق لمدة 5 دقائق.
2. تقدم مع الليمون.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

مأكولات بحرية مشكلة على الطريقة الصينية

المقادير

6 قطع من الروبيان كبير الحجم (مغسول)
7 قطع من بلح البحر (مغسول)
15 قطعة من المحار الملزمي (الزلفية)
1 كوب من الحبار (السبيط)
1 بصلة حلوة مقطعة إلى شرائح
3 فصوص من الثوم (مقطعة إلى شرائح)
1 ثمرة زنجبيل مفرومة
¼ فليفلة رومي خضراء
¼ فليفلة رومي حمراء
1 جزرة مقطعة إلى شرائح
2 ثمرة فلفل مقطعتان إلى شرائح
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 عبوة صغيرة من قطع الأناناس
1 عبوة من مشروب سبرايت
½ كوب من عصير الأناناس
3 ملاعق كبيرة من صوص الصويا الخفيف
1 كوب من صلصة الطماطم
2 ملعقة كبيرة من الزبد

الطريقة

1. يسخن الزبد ويذوب في مقلاة صينية أو مقلاة كبيرة الحجم، يحمر الزنجبيل والثوم والبصل حتى تتصاعد رائحتهم.
2. يضاف الروبيان وبلح البحر والمحار والحبار، يحمروا مع التحريك حتى يكتسب الروبيان اللون الوردي أو يطهى.
3. يضاف مشروب السبرايت ويغلى حتى تمتصه المأكولات البحرية.
4. يضاف الجزر والفلفل الرومي والفلفل والفلفل الأسود والبصل وعصير الأناناس وصوص الصويا وصلصة الطماطم.
5. يغلى المزيج ثم تضاف قطع الأناناس قبل أن ينضج المزيج، يرش البصل الأخضر.
6. يقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

تشوب سوي

المقادير

2 صدر دجاج (مقطعان إلى شرائط)
3 فصوص ثوم (مفرومة)
1 بصلة متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح)
½ كوب من الفاصوليا الخضراء
1 كوب من البازلاء السكرية
1 جزرة مقطعة إلى شرائح
1 كوب من البروكولي
1 كوب من القرنبيط
½ فليفلة رومي حمراء (مقطعة إلى شرائح)
½ فليفلة رومي خضراء (مقطعة إلى شرائح)
¼ ثمرة كرنب متوسطة الحجم (مقطعة)
2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 كوب من مرق الدجاج
2 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
10 بيضات من بيض السمان (مطهية ومقشرة)
3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة صينية على حرارة عالية. يشوح الدجاج مع الثوم والبصل حتى يتلاشى لون الدجاج الوردي.
2. يضاف القرنبيط والجزر والكرنب والبروكولي والفاصوليا الخضراء والفلفل الرومي والبازلاء السكرية ودقيق الذرة ومرق الدجاج والفلفل الأسود وبيض السمان.
3. يقدم مع الليمون.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

سيوماي اللحم البقري المقلي على طريقة إكو

المقادير

½ كجم من اللحم البقري المفروم
1 بصلة بيضاء متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
3 فصوص من الثوم (مفرومة)
1 كوب من الجزر المقطع ناعمًا
½ كوب من الكستناء المائية المقطعة ناعمًا
4 ملاعق كبيرة من البصل الأخضر المقطع ناعمًا
5 ملاعق كبيرة من زيت السمسم
2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
1 بيضة
لفة سيوماي (زلابية صينية)
زيت للقلي
الصوص:
½ كوب من صوص الصويا
¼ كوب من عصير الليمون
فلفل أسود مسحوق حديثًا
1 بصلة خضراء مقطعة
فلفل أحمر حار (اختياري)

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط اللحم المفروم مع البصل والثوم والكستناء و الجزر والبصل الأخضر والبيضة وزيت السمسم والفلفل الأسود باليد باستمرار حتى يمتزجوا تمامًا. ثم توضع لفة السيوماي وتوضع في منتصفها كمية صغيرة من الحشوة، ثم تقلب من المنتصف ويجدل الجانبان معًا.
2. يسخن الزيت في مقلاة عميقة على درجة حرارة ما بين 180 و190 مئوية وتقلى لفة السيوماي حتى تكتسب اللون البني الذهبي.
3. تنقل إلى طبق به مناشف ورقية لتمتص الزيت، وتترك لتبرد.
4. في وعاء صغير الحجم تخلط مكونات الصوص كلها معًا: صوص الصويا، الليمون، الفلفل الأسود، البصل الأخضر، والفلفل الأحمر.
5. تقدم مع الصوص.

WWW.REWITY.COM

لفائف شانجهاي (سبرينج رولز)

المقادير

- ½ كجم من اللحم البقري المفروم
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
- 3 فصوص ثوم (مفرومة)
- 1 حبة جزر مقطعة ناعمًا
- ½ فليفلة رومي خضراء مقطعة ناعمًا
- 2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ كوب من صوص الصويا
- ¼ كوب من زيت السمسم
- 1 بيضة مخفوقة
- زيت نباتي للقلي
- لفائف السبرينج رولز
- الصوص الحلو والحامض

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط اللحم مع البصل والثوم والجزر والفلفل الرومي والفلفل الأسود وصوص الصويا وزيت السمسم والبيضة المخفوقة حتى يمتزجوا تمامًا.
2. توضع لفائف السبرينج رولز وتوضع فيها كمية صغيرة من الحشوة وتلف وتوضع جانبًا.
3. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على درجة حرارة 180 مئوية، تقلي السبرينج رولز حتى تكتسب اللون البني الذهبي.
4. تقدم مع الصوص الحلو والحامض.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

وصفات الأطفال

ليس من السهل إرضاء الأطفال، فهم يحتاجون إلى مجهود كي نجعلهم يتناولون طعامهم. لكن مع هذه الوصفات المثيرة للشهية لن نعاني من هذه المشكلة بعد الآن. فإن هذا هو ما يروق للأطفال، وهذا ما سيطلبونه منكم كل يوم، لذا دعونا نحاول أن نسعد أطفالنا.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

الحلوى بالشوكولاته

المقادير

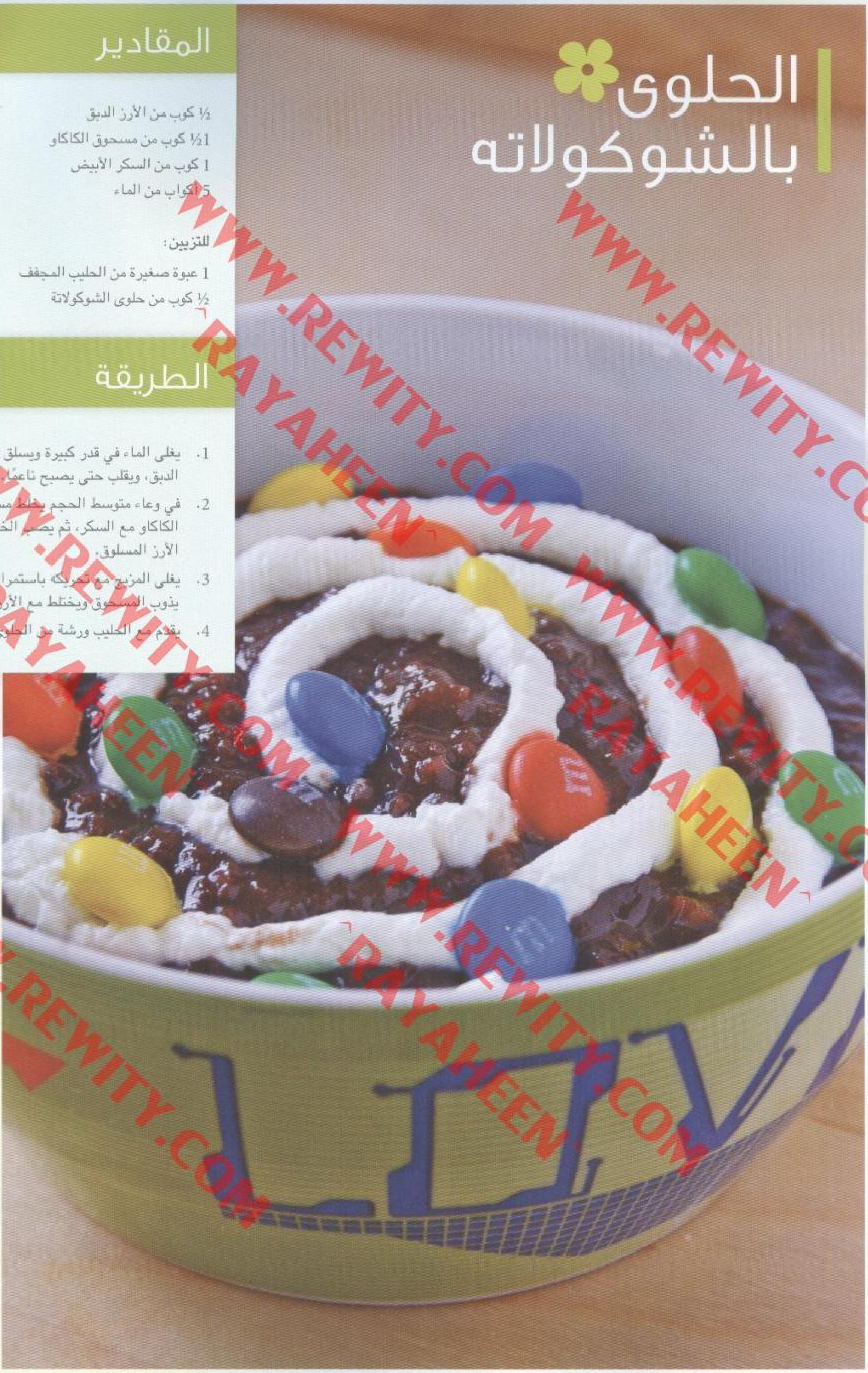
- ½ كوب من الأرز الدبق
- 1½ كوب من مسحوق الكاكاو
- 1 كوب من السكر الأبيض
- 5 أكواب من الماء

للتزيين:

- 1 عبوة صغيرة من الحليب المجفف
- ½ كوب من حلوى الشوكولاتة

الطريقة

1. يغلى الماء في قدر كبيرة ويسلق فيه الأرز الدبق، ويقلب حتى يصبح ناعمًا.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط مسحوق الكاكاو مع السكر، ثم يصب الخليط على الأرز المسلوق.
3. يغلى المزيج مع تحريكه باستمرار حتى يذوب المسحوق ويختلط مع الأرز.
4. يقدم مع الحليب ورشة من الحلوى.



WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

بوبسيكل كاستر د الشوكولاتة والزبادي

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

المقادير

4 قطع من شوكولاتة الكاسترد
1 علبة من الزبادي

الطريقة

1. يخلط الكاسترد والزبادي في وعاء متوسط الحجم حتى يمتزجا.
2. يوضع المزيج في قالب البوبسيكل ويوضع في المجمد لمدة من 3 إلى 5 ساعات.
3. يغمس البوبسيكل المجمد في الماء الدافئ حتى يمكن إخراجه من القالب بسهولة.
4. يقدم.

WWW.REWITY.COM

سلطة الفواكه واللوز

المقادير

2 ملعقة كبيرة من الجيلاتين
¼ كوب من الماء الدافئ
1 كوب من الحليب
1 ملعقة صغيرة من رحيق اللوز
1 علبة من كوكتيل الفواكه
¼ كوب من التوت الأزرق
¼ كوب من العنب الأحمر بدون البذر
¼ كوب من رقائق اللوز المحمصة
¼ كوب من شراب اللوز
1 ثمرة كيوي

الطريقة

1. في قدر صغيرة الحجم يذوب الجيلاتين في الماء الدافئ، ثم يضاف الحليب ورحيق اللوز ويتركوا ليغلوا.
2. ينقل المزيج إلى قالب مربع ويترك ليبرد ويستقر.
3. يخرج من القالب ويقطع إلى مكعبات.
4. في وعاء كبير الحجم يخلط جيلاتين اللوز مع كوكتيل الفواكه المصفى من الماء والتوت والعنب وشراب اللوز.
5. يرش برقائق اللوز المحمصة و الكيوي ويقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

براونيز الأطفال

المقادير

¾ كوب من الكاكاو الغير محلى
2 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب
1 كوب من السكر
½ ملعقة صغيرة من الفانيليا
½ ملعقة صغيرة من الملح
⅓ كوب من الدقيق
2 بيضة

للتزيين:
شراب شوكولاتة
حلوى صمغية
حلوى شوكولاتة مشكلة

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يقلب الزبد المذاب مع مسحوق الكاكاو.
2. يضاف السكر والفانيليا والبيض والدقيق والملح، ويخلطوا باستمرار حتى يمتزجوا معًا.
3. يصب خليط البراونيز في قوالب أو أطباق.
4. يسخن الفرن على درجة حرارة 170 مئوية وتخبز فيه البراونيز لمدة من 30 إلى 45 دقيقة.
5. تخرج البراونيز المخبوزة من الفرن وتترك لتبرد ثم تخرج من القوالب.
6. يصب عليها شراب الشوكولاتة وتزين بالحلويات المختلفة.
7. تقدم.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

طابات الحلوى بالحليب

المقادير

2 كوب من الحليب البودرة
1¼ كوب من الحليب المكثف
1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون
1 كوب من السكر البودرة
ألوان طعام (اختياري)

الطريقة

1. في مقلاة متوسطة الحجم يسخن الحليب البودرة مع الحليب المكثف وقشر الليمون على حرارة متوسطة.
2. يرفع الخليط من المقلاة ويدحرج باليد في السكر البودرة، ثم تضاف ألوان الطعام (اختياري).
3. تقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

الشوكولاتة المثلجة

المقادير

1 كوب من الثلج المسحوق
4 ملاعق كبيرة من مسحوق الشوكولاتة
2 ملعقة كبيرة من الحليب البودرة
شراب شوكولاتة
كريمة خفق

الطريقة

1. يوضع الثلج مع مسحوق الشوكولاتة والحليب البودرة في الخلاط.
2. يخلطوا لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح المزيج أكثر نعومة.
3. تقدم مع الكريمة وعليها شراب الشوكولاتة.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

الشوفان ورقائق اللوز مع الكريمة

المقادير

1 كوب من الشوفان
¾ كوب من رقائق اللوز المحمص
2 كوب من الكريمة

للتزيين:
شرائح فراولة
حلوى صمغية و شراب الشوكولاتة

الطريقة

1. في مقلاة متوسطة الحجم يحمص الشوفان ورقائق اللوز حتى يكتسب اللوز اللون البني الذهبي.
2. تضاف الكريمة وتقلب حتى تسخن.
3. يرفع الخليط عن النار وينقل إلى وعاء ويوضع في الثلاجة.
4. يزين بشرائح الفراولة والحلوى الصمغية.
5. يقدم وعليه شراب الشوكولاتة.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

كريم كراميل ماما

المقادير

6 صفار بيض بط (أو بيض دجاج)
¾ علبة كبيرة من الحليب المجفف
1½ علبة كبيرة من الحليب المكثف
1 علبة صغيرة من الأناناس (مقطع إلى شرائح)
1 ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض
ماء للتبخير

للكرملة:
1 كوب من السكر البني
¼ كوب من الماء

للتزيين:
ثمر الفراولة الطازجة و الكريمة

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخفق صفار البيض ويخلط مع الحليب المكثف وبشر الليمون الحامض والحليب المجفف. يقلبوا معًا باستمرار حتى يمتزجوا.
2. في قدر صغيرة يكرمل السكر بالماء، وبعد الكرملة ينقل إلى قالب مع شرائح الأناناس.
3. يصب الخليط عليه ويغطى بورق الألومونيوم.
4. يغلى الماء في المبخرة ويوضع فيها القالب الذي يحوي الخليط ويبخر لمدة 45 دقيقة.
5. يقدم مع الكريمة وعليها الفراولة الطازجة.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

جيلاتين الفواكه المشكلة مع الحليب

المقادير

4 ملاعق كبيرة من مسحوق جيلاتين الفراولة
2 ملعقة كبيرة من السكر
¼ كوب من الماء الساخن
1 كوب من الماء

4 ملاعق كبيرة من مسحوق جيلاتين البرتقال
2 ملعقة كبيرة من السكر
¼ كوب من الماء الساخن
1 كوب من الماء

4 ملاعق كبيرة من مسحوق جيلاتين المانجو
2 ملعقة كبيرة من السكر
¼ كوب من الماء الساخن
1 كوب من الماء

1 كوب من الحليب المبخر
1 عبوة صغيرة من قطع الأناناس

الطريقة

1. في قدر صغيرة يذاب مسحوق جيلاتين الفراولة في الماء الساخن ثم يضاف السكر وكوب الماء. يغلوا معًا ثم ينقل المزيج إلى قالب مربع ويترك ليبرد ويستقر. ثم يخرج الجيلاتين من القالب ويقطع إلى أشكال مختلفة.
2. تتبع الطريقة نفسها مع نكهتي الجيلاتين الأخريين.
3. تخلط نكهات الجيلاتين كلها مع الأناناس والحليب.
4. يقدم.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN WWW.REWITY.COM

بان كيك الصغار

المقادير

2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
4 بيضات
1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
2 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب
1½ كوب من الحليب
2 كوب من الفراولة المقطعة إلى شرائح
كريمة خفق
حلوى صمغية

الطريقة

1. في وعاء كبير يخفق البيض ويخلط مع الدقيق والبيكينج باودر والزبد والحليب.
2. يقلبوا حتى يمتزجوا معًا، ويترك المزيج ليستقر لمدة 30 دقيقة.
3. في مقلاة غير ملتصقة تصب كمية قليلة من خليط البان كيك ويحمر على حرارة متوسطة، يقلب على الجانب الآخر لتحميره، ثم ينقل إلى طبق وتكرر الطريقة نفسها مع المتبقي من الخليط.
4. يوضع البان كيك في طبقات بالتناوب مع كريمة الخفق وشرائح الفراولة.
5. يقدم مع الكريمة وعليها الحلوى الصمغية.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

المقادير

3 ثمار من الموز المقشر
½1 كوب من السكر البني
1 كوب من الماء
1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
الكريمة والميراسكينو (شراب الكرز)

حلوى الموز البسيطة

الطريقة

1. في قدر متوسطة الحجم يغلى الماء وفيه السكر والفانيليا على حرارة متوسطة.
2. يوضع الموز المقشر في الماء المغلي بالسكر حتى يصبح الموز طريًا.
3. يقدم مع الكريمة والميراسكينو (شراب الكرز)

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN WWW.REWITY.COM

الباستا الحلوة للأطفال

المقادير

3 أكواب من الباستا النباتية
2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
1 ملعقة صغيرة من الملح
ماء للسلق

صوص الإسباجيتي الحلو:
2 كوب من كاتشب الموز
1 كوب من الحليب المكثف
1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
2 ملعقة كبيرة من السكر

الصوص:
2 كوب من صوص الإسباجيتي الحلو
10 قطع من كوكتيل الهوت دوج
2 فص من الثوم (مفرومان)
½ بصلة متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
½ جزرة مقطعة ناعمًا
½ كوب من مرق اللحم البقري
1 علبة من اللحم المحفوظ

للتزيين:
جبن شيدر مبشور

الطريقة

سلق الباستا:

1. في قدر متوسطة الحجم تسلق الباستا مع بعض الملح ومقدار صغير من الزيت حتى تنضج.

صوص الإسباجيتي الحلو:

1. في مقلاة صغيرة الحجم يخلط الكاتشب و الحليب مع معجون الطماطم وصوص الصويا والسكر على حرارة متوسطة، يحرك المزيج باستمرار إلى أن يذوب السكر، ثم ينحى جانبًا.
2. يسخن الزيت في قدر متوسطة الحجم، ويشوح اللحم المحفوظ مع الثوم والبصل، ثم يضاف الهوت دوج والجزر والمرق وصوص الإسباجيتي. يترك المزيج ليغلي لمدة 5 دقائق.
3. تقدم الباستا مع الصوص ويرش عليها جبن الشيدر المبشور.

WWW.REWITY.COM
WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

الكبدة الإسكندراني

المقادير

1 كج من كبد البقر (مقطع إلى شرائح)
1 فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح أو مكعبات
1 ملعقة كبيرة من الكمون
5 فصوص من الثوم (مفرومة)
عصير 1 ليمونة
½ كوب من الخل
زيت نباتي
طحينة
فلفل اسود

الطريقة

1. يتبل الكبد بالثوم والخل والكمون والملح والفلفل الأسود في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
2. في مقلاة أو طبق ساخن يسخن بعض الزيت ويوضع فيه الكبد المتبل. يقلب حتى يتغير لون الكبد، ثم تقلل درجة الحرارة ويترك لينضج لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
3. تضاف الفليفلة الخضراء وتطهى مع الكبد لمدة 10 دقائق أخرى، مع التقليب لمدة دقيقة أو دقيقتين.
4. يضاف عصير الليمونة.
5. يقدم في طبق أو ساندويتش مع الطحينة.

WWW.REWITY.COM

المقادير

1 كجم من الدجاج المخلي من العظام
2 بصلة مقطعة ناعمًا
2 فليفلة خضراء مقطعة
2 طماطم مقطعة
بقدونس مقطع
1 فليفلة حمراء مقطعة
1 ورقة غار
3 فصوص من الثوم (مفرومة)

التتبيلة:
½ ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون
½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
عصير ½ ليمونة
½ كوب من الخل الأحمر
زيت نباتي
ملح
فلفل

الطريقة

1. يغسل الدجاج ويقطع إلى شرائح.
2. يتبل الدجاج بالبصل المقطع والفلفل الأحمر والملح والفلفل.
3. في مقلاة عميقة يسخن الزيت والدجاج المقطع على حرارة عالية حتى يصبح لون الدجاج بنيًا ذهبيًا.
4. يضاف البصل والثوم إلى الدجاج مع الفلفل والطماطم والبقدونس، ثم ينحى الخليط جانبًا.
5. قبل التقديم مباشرة يضاف خليط الخضروات إلى الدجاج وتسخن معه مع التقليب لمدة دقائق [illegible]
6. [illegible] في خبز البيتا [illegible] وسلطة [illegible] أو سلطة الطحينة.

شاورمة الدجاج

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

طبق مشكل
كبدة وكلاوي وقلب ومخاصي

المقادير

- ¼ كجم من الكبد البقري
- ¼ كجم من الكلاوي البقري
- ¼ كجم من القلب البقري
- ¼ كجم من المخاصي البقري
- 1 فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح أو مكعبات
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- 1 حب هال
- 2 فص قرنفل
- مستكة
- جوزة الطيب
- 3 فصوص من الثوم (مفرومة)
- 1 بصلة كبيرة (مقطعة إلى شرائح)
- عصير 1 ليمونة
- زيت نباتي
- ملح
- فلفل

الطريقة

1. تسحق التوابل الجافة كلها معًا في الهاون.
2. يتبل الكبد والكلاوي والقلب والمخاصي في أوعية منفصلة (وهذا أسهل بما أن كل منهم سيطهى على فترات) بالثوم وعصير الليمون والتوابل المسحوقة والملح والفلفل الأسود، ثم يوضعوا في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
3. في مقلاة أو طبق ساخن يسخن بعض الزيت وتوضع الكلاوي والقلب أولاً (لأنهما يستغرقان وقتاً أطول في الطهي). يقلبا لمدة 10 دقائق وينضجا برفق. يضاف الكبد والمخاصي ويقلبا على حرارة عالية حتى يتغير لون الكبد. تضاف الفليفلة المقطعة مع البصلة، وتقلل درجة الحرارة ويترك المزيج لينضج برفق لمدة من 5 إلى 10 دقائق مع التقليب كل دقيقة أو دقيقتين.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

الحواوشي

(طعام الشارع المصري .... أصيل وخالد)

المقادير

½ كجم من اللحم البقري المفروم (ليس شديد الطراوة)، (أحب أن أستخدم بعض اللحم البقري وبعض لحم الحمل)

1 بصلة كبيرة مقطعة

بابريكا

فلفل حريف

2 رغيف من الخبز البلدي

زيت نباتي أو زبد

ملح

فلفل

ورق خبز

الطريقة

1. تخلط المكونات كلها معًا.
2. يفتح رغيفا الخبز.
3. يملأ بالخليط ويغلقا ويضغط عليهما لتندمج المكونات.
4. يدهن الخبز بالزيت النباتي أو الزبد، ويلف بإحكام بورق الخبز.
5. يوضع في صينية خبز ويخبز في فرن مسخن على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 40 دقيقة إلى ساعة.

ملاحظة: أحب أن يكون الخبز مقرمشًا.

WWW.REWITY.COM

ساندويتش الطاقة

(ساندويتش أطعمة بحرية مقلية شهير)

المقادير

- ¼ كجم من فيليه السمك
- ¼ كجم من الروبيان الصغير (مقشر ومخلي)
- ¼ كجم من سرطان البحر
- ¼ كجم من المحار (مبخر ومزال من الصدف)
- دقيق
- مايونيز
- كاتشب
- خيار مخلل (مفروم)
- جبن موتزاريلا (اختياري)
- عيش طري (كخبز الباجيت)
- ملح
- فلفل

الطريقة

1. تتبل الأطعمة البحرية بالملح والفلفل. تدحرج في الدقيق ثم ينفض عنها الدقيق الزائد. تقلى لدقائق قليلة على درجة حرارة 160 مئوية.
2. تخلط 3 ملاعق كبيرة من المايونيز مع ملعقة من الكاتشب والخيار المخلل المفروم.
3. يفتح الخبز وتفرد كمية وافرة من الصوص على جانبيه.
4. يملأ الخبز بالأطعمة البحرية المقلية.

ملاحظة: يقدم الساندويتش في الشارع مع جبن الموتزاريلا المبشور الذائب.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

الكشري

المقادير

2 كوب من الأرز
1 كوب من المعكرونة الصغيرة
1½ كوب من العدس البني
2 بصلة كبيرة (مقطعتان)
1 بصلة كبيرة (مقطعة الى شرائح صغيرة)
زيت طهي (ذرة أو عباد شمس)
¼ كوب من الخل الأبيض
1 كوب من الماء
فلفل حار
2 طماطم (مقشرتان ومهروستان)
معجون طماطم
ملح
فلفل

الطريقة

الصوص:

1. في مقلاة عميقة تسخن 3 ملاعق من الزيت توضع فيها الطماطم والماء.
2. تطهى برفق لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.
3. يضاف الملح والفلفل والفلفل الحار، ثم يوضع الخل قرب النهاية ويغلى المزيج.
4. يغسل الأرز والعدس على حدا تحت الماء الجاري، ثم تتم تصفيتهما.
5. في مقلاة عميقة يسخن الزيت ويحمر الأرز والعدس على حرارة متوسطة – عالية.
6. يضاف الماء والملح وتقلل الحرارة إلى الحد الأدنى. يطهى الأرز والعدس لمدة 15 دقيقة تقريبًا مع التقليب مرة أو مرتين.
7. في مقلاة يقلى البصل حتى يصبح بني اللون ومقرمشًا.
8. يقدم الكشري مع إضافة المعكرونة المسلوقة ورشة من البصل المحمر على الوجه حسب الرغبة.
9. يقدم الصوص على الكشري حسب الرغبة.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

ساندويتش السجق الشرقي

المقادير

2 إلى 3 قطع من السجق الشرقي (أو المرقاز التونسي)

1 ثمرة بطاطس (مقطعة إلى أصابع)

1 بيضة

معجون هريسة

1 رغيف خبز فرنسي

زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم وتقلى البيضة على جانب واحد وتنحى جانبًا.
2. يوضع المزيد من الزيت في المقلاة وتقلى البطاطس حتى يصبح لونها بنيًا ذهبيًا، ثم توضع في طبق به مناشف ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
3. يتم التخلص من بعض الزيت في المقلاة ويقلى السجق حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا.
4. يقطع الخبز ويفرد عليه بعض معجون الهريسة، ثم توضع البطاطس والسجق والبيض على الوجه.
5. يقدم.

WWW.REWITY.COM

الطماطم على طريقة بروفنس

المقادير

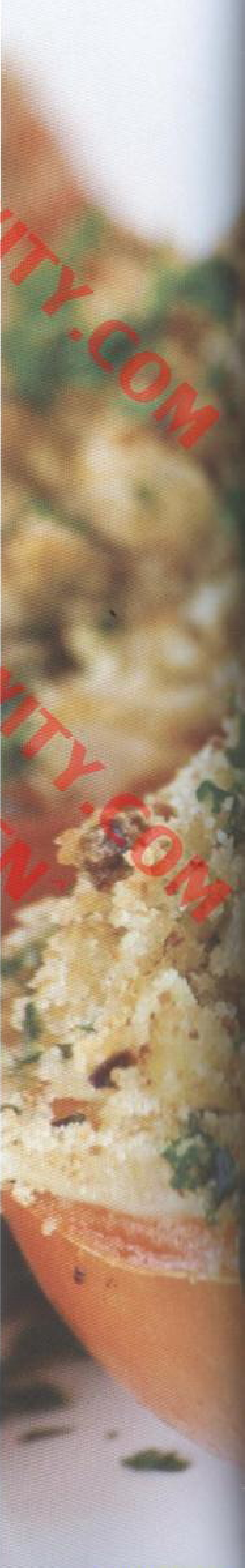
4 ثمار طماطم
150 جم من كسرات الخبز
½ بصلة
1 فص ثوم
1 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من الفلفل

الطريقة

1. تقطع الطماطم إلى أنصاف، ويوضع زيت الزيتون في صينية الخبز.
2. توضع الطماطم في الصينية بحيث تكون الجوانب المقطعة إلى أسفل.
3. يرش بعض الملح والفلفل.
4. يقطع البصل والثوم ناعمين.
5. تسخن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويقلب فيه البصل والثوم دون أن يحترقا.
6. يرفع البصل والثوم من على الموقد ويضاف البقدونس المقطع مع كسرات الخبز وبعض الملح والفلفل.
7. يسخن الفرن، ويزين وجه الطماطم بالحشوة وترش ببعض زيت الزيتون.
8. تطهى في الفرن لمدة 10 دقائق، وتقدم مع الستيك.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

سلطة طماطم الشيري والموتزاريلا



المقادير

- 250 جم من الموتزاريلا الصغيرة الطازجة
- 15 ثمرة طماطم الشيري
- ¼ كوب من الزيتون الأسود المخلي من النوى
- 1 فص ثوم
- ½ حزمة من الريحان الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- رشة ملح
- فلفل أسود مطحون حديثًا

الطريقة

1. تقطع الطماطم إلى أنصاف.
2. تصفى الموتزاريلا وتقطع إلى أنصاف.
3. في خلاط كهربائي يخلط زيت الزيتون مع الخل البلسمي ونصف حزمة الريحان والثوم و الملح و الفلفل.
4. توضع الطماطم والموتزاريلا في طبق التقديم.
5. يضاف الزيتون والحشوة ويتم الخلط برفق.
6. تزين ببقية أوراق الريحان.

WWW.REWITY.COM

الأرضي شوكي مع الخضروات

المقادير

6 ثمار أرضي شوكي
½ كوب من البازلاء المسلوقة
½ كوب من الجزر المسلوق
1 بصلة مقطعة ناعمًا
½ كوب من عصير الليمون
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من الفلفل
1 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. يسلق الأرضي شوكي حتى يصبح نصف مطهي، ثم يوضع في المصفاة.
2. في مقلاة يقلى البصل في زيت الزيتون.
3. يضاف الجزر والبازلاء ويقلبا مع البصل.
4. يضاف الملح والفلفل.
5. يوضع الأرضي شوكي في صينية الخبز.
6. يحشى الأرضي شوكي بحشوة الخضروات.
7. يضاف عصير الليمون ويطهى في الفرن لمدة 15 دقيقة.
8. يرص الأرضي شوكي في طبق التقديم ويرش عليه البقدونس، ويقدم.

WWW.REWITY.COM

سلطة خضراء مشكلة

المقادير

أوراق جرجير
أوراق زعتر
أوراق بقلة (فرفحين)
1 بصلة بيضاء
1 ثمرة طماطم متوسطة الحجم
1 ليمونة
زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة من السماق

الطريقة

1. تغسل الأوراق وتصفى.
2. ترص في طبق التقديم.
3. تقطع الطماطم والبصلة إلى شرائح رفيعة.
4. توضع شرائح البصل والطماطم على السلطة.
5. يرش السماق وعصير الليمون، وتقدم.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

الفاصولياء الخضراء المشوحة مع الجوز ودبس الرمان

المقادير

½ كجم من الفاصولياء

5 فصوص من الثوم المقطع ناعماً

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة صغيرة من الملح

1 كوب من الجوز المقطع

¼ كوب من دبس الرمان

الطريقة

1. يقلى الثوم في زيت الزيتون حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
2. تغسل الفاصولياء وتزال أطرافها.
3. تضاف الفاصولياء إلى الثوم ويضاف الملح.
4. يقلب المزيج من حين إلى آخر لمدة 20 دقيقة.
5. يضاف دبس الرمان ويقلب مرة واحدة.
6. يضاف الجوز، ويقدم الطبق.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

بيتزا البطاطس

المقادير

4 ثمار بطاطس متوسطة الحجم

2 بصلة

½ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع

1 كوب من الذرة الحلوة

300 جم من جبن الشيدر أو الإمنتال

3 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان

1 ملعقة كبيرة من الأوريجانو

1 كوب من الطماطم المقطعة ناعمًا

1 ملعقة صغيرة من الملح

زيت زيتون

الطريقة

1. تسلق البطاطس بقشرها لمدة 10 دقائق.
2. ترفع من ماء السلق وتجفف.
3. تقطع طوليًا إلى أنصاف.
4. يوضع بعض زيت الزيتون على صينية خبز.
5. ترص البطاطس ويضاف الملح.
6. تخلط الخضروات كلها معًا وترش ببعض زيت الزيتون والأوريجانو و الملح.
7. تغطى البطاطس بالخليط.
8. تخبز من 15 إلى 20 دقيقة في الفرن على درجة حرارة متوسطة.
9. تخرج من الفرن ويضاف الجبن.
10. تعاد إلى الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يذوب الجبن.
11. تقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

سلطة البطاطس مع الكزبرة والكابر

المقادير

- 3 ثمار بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة
- 1 بصلة صفراء متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
- ½ كوب من عصير الليمون
- ½ كوب من الكابر
- 1 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ¼ كوب من الطماطم المجففة في الزيت

الطريقة

1. في وعاء تخلط الباطاطس المسلوقة مع عصير الليمون و زيت الزيتون والملح والفلفل.
2. تضاف بقية المكونات وتخلط جيداً.
3. تقدم.

WWW.REWITY.COM

المقادير

- ½ كجم من الكوسة (منظف ومغسول)
- 2 بصلة كبيرة
- 3 فصوص ثوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من معجون الشطة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من النعناع المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة

1. يقطع القرع إلى قطع صغيرة.
2. يقطع البصل إلى قطع بنفس حجم القرع.
3. يحمر البصل في زيت الزيتون ويضاف إليه الثوم و الملح.
4. يقلبا حتى يصبحا لينين، ويضاف القرع.
5. يطهى الخليط مع عدم تغطيته على حرارة متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح ليناً.
6. يضاف معجون الشطة وعصير الليمون والنعناع المجفف.
7. يصب الخليط في طبق تقديم ويقدم.

الكوسة المقلّى

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN
WWW.REWITY.COM

سلطة القنبيط

المقادير

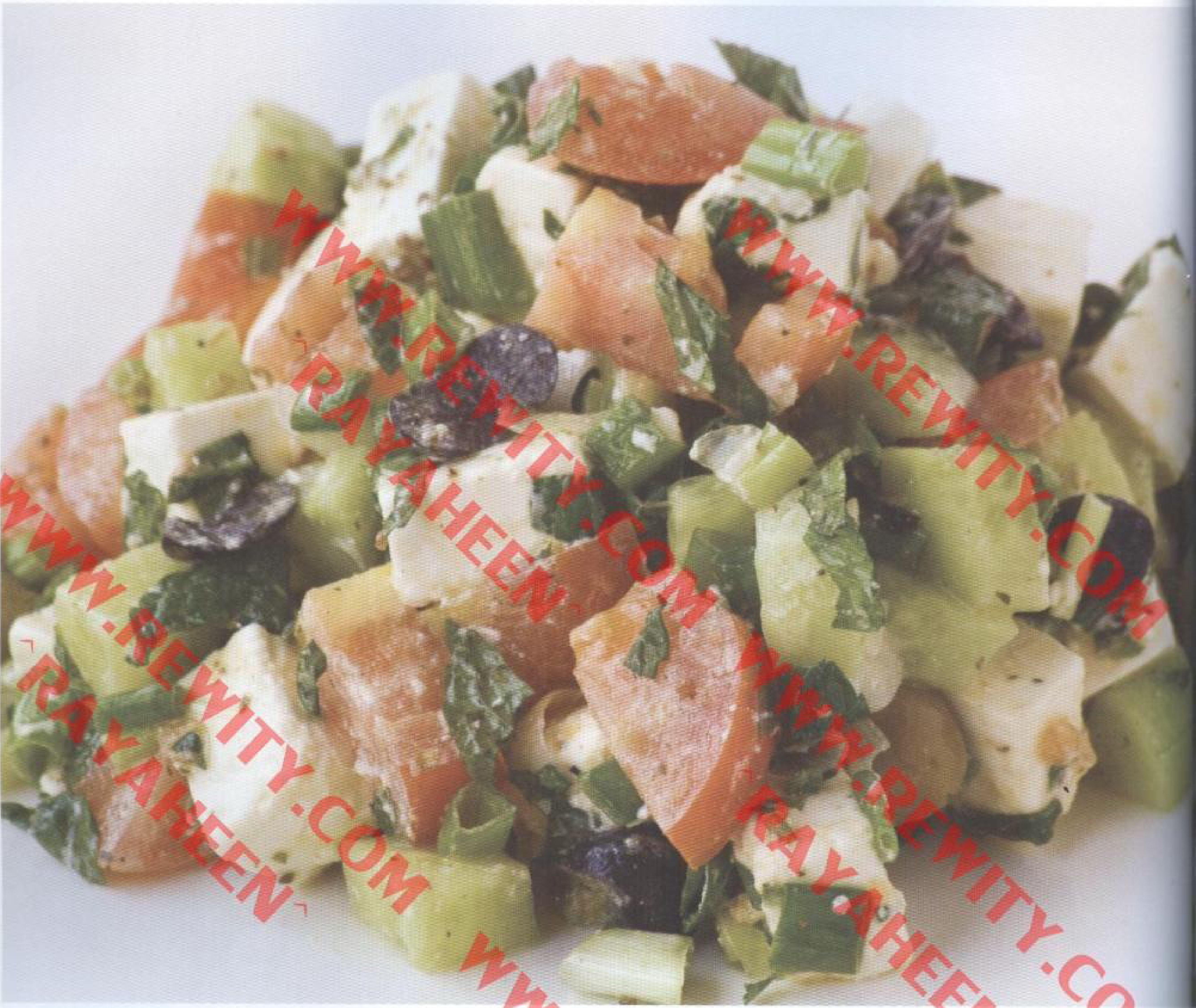
- 1 ثمرة قنبيط مسلوقة
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
- 3 فصوص ثوم مسحوقة
- ½ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من صوص الطحينة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يوضع عصير الليمون مع الطحينة والملح والبصل والثوم.
2. تقطع ثمرة القنبيط المسلوقة إلى قطع صغيرة وتوضع في الوعاء.
3. تصب الحشوة على القنبيط.
4. يلف القنبيط برفق داخل الحشوة.
5. تضاف الكزبرة المقطعة وتقدم..

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM



سلطة الفيتا للإفطار

المقادير

2 ثمرة خيار
2 ثمرة طماطم
2 ثمرة بصل أخضر
¼ كوب من الزيتون الأخضر المخلي من النوى
5 أوراق نعناع مقطعة
½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
100 جم من جبن الفيتا

الطريقة

1. تغسل الخضروات وتقطع بالحجم نفسه.
2. يقطع جبن الفيتا إلى مكعبات.
3. تخلط الخضروات مع اوراق نعناع و الزعتر و الزيتون وتلف في الجبن برفق.
4. يتبل الخليط بزيت الزيتون.
5. تقدم مع خبز النخالة أو الخبز المحمص أو الكراكرز.

WWW.REWITY.COM

سلطة الخيار على الطريقة اليونانية

المقادير

2 ثمرة خيار
1½ كوب من الزبادي
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
2 ملعقة كبيرة من الثوم المعمر المقطع
1 ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
1 ملعقة صغيرة من المسطردة
1 بصلة بيضاء صغيرة
ملح وفلفل

الطريقة

1. يقشر الخيار ويقطع إلى شرائط ويزال منه اللب.
2. يوضع الخيار في وعاء.
3. تهرس البصلة في الخلاط أو معالج الطعام.
4. يغسل الثوم المعمر ويجفف.
5. يخفق الزبادي حتى يصبح كريمياً.
6. يضاف عصير الليمون والمسطردة والبابريكا والثوم المقطع والبصلة المهروسة.
7. تخلط المكونات جيداً ويضاف الملح والفلفل.
8. يصب الخليط على الخيار ويخلط معه.
9. تزين بالثوم المقطع.

WWW.REWITY.COM

تشيز كيك الكيت كات والفواكه

المقادير

8 قطع من شوكولاتة كيت كات
¾ كوب من الزبد المذاب
500 [illegible] الماسكربوني
2 [illegible] الكريمة
عصير 1 ليمونة حامضة
بشر 1 ليمونة حامضة
½ كوب من السكر
2 ثمرة كيوي
1 علبة صغيرة من الفراولة (مقطعة إلى شرائح)
1 علبة صغيرة من التوت
1 علبة صغيرة من العنب الأحمر (بلا بذور)

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم تسحق الكيت كات وتخلط مع الزبد جيداً، ثم توضع في صينية كيك قابلة للفك، وتوضع الصينية في الثلاجة للتبريد.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط جبن الماسكربوني مع الكريمة وعصير وبشر الليمون الحامض والسكر.
3. يفرد الخليط على القاعدة ويبرد لمدة 45 دقيقة أو حتى يستقر.
4. تزين بالكيوي والفراولة والتوت والعنب الأحمر.
5. تقدم.

WWW.REWITY.COM

فشار الإم آند إم

المقادير

1 عبوة من الفشار
1 كوب من شوكولاتة إم آند إم
½ كوب من قطر الذرة
½ كوب من السكر
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
½ كوب من حبوب الكاجو المحمص
1 ملعقة صغيرة من البيكينج صودا

الطريقة

1. توضع عبوة الفشار في الميكروويف حتى يطرقع. يتم التخلص من الفشار الذي لم يستو، ثم يفرد الفشار في صينية خبز مسطحة وغير لاصقة، وترش عليه شوكولاتة إم آند أم، وينحى جانبًا.
2. في مقلاة متوسطة يخلط السكر وقطر الذرة والفانيليا ويغلوا معًا على حرارة مرتفعة.
3. تقلل الحرارة إلى متوسطة - عالية ويطهى الخليط لمدة 3 دقائق مع التقليب المستمر وإضافة الكاجو. يطهى المزيج لدقيقتين أخريين أو حتى يبلغ مرحلة الطقطقة. يرفع عن النار وتضاف البيكينج صودا وتخلط معه جيدًا.
4. يصب مزيج الكراميل في الحال على الفشار والشوكولاتة حتى يغطيهما.
5. يترك لمدة 30 دقيقة أو حتى يبرد الكراميل ويصبح صلبًا.
6. يكسر إلى قطع ويقدم.

WWW.REWITY.COM

كوكي كيسيز

المقادير

½ كوب من الزبد المنعم

1 كوب من السكر

1 بيضة

1½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

1½ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

½ كوب من كاكاو هيرشي

½ ملعقة صغيرة من البيكينج صودا

¼ ملعقة صغيرة من الملح

¼ كوب من الحليب

½ كوب من رقائق الشوكولاتة

1 عبوة من الكيسيز حجم كبير

1 عبوة من شوكولاتة كيسيز حجم صغير

1 عبوة صغيرة من جبن الماسكربوني

زيت للقلي

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط الزبد مع السكر والبيضة والفانيليا حتى الامتزاج.
2. يضاف الدقيق والكاكاو والبيكينج صودا والملح بالتناوب مع الحليب، ويخفقوا جيدًا حتى يمتزجوا. يغطى المزيج ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة أو حتى يصبح العجين جامدًا.
3. يشكل العجين على شكل كرات وترش عليه رقائق الشوكولاتة ثم توضع الكرات في صينية كوكيز مدهونة بالزيت.
4. يسخن الفرن على درجة حرارة 160 مئوية، ويقشر الغلاف من على قطع الشوكولاتة.
5. تخبز لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو حتى تستقر، ثم تبرد. تنقل من صينية الكوكيز إلى رف من الأسلاك وتترك لتبرد تمامًا. يفرد جبن الماسكربوني على وجه الكوكيز، ثم توضع قطعة من شوكولاتة الكيسيز في منتصف كل كوكي.
6. تقدم مع الكيسيز الصغيرة.

WWW.REWITY.COM

شوكولاتة مارس المقلية على الطريقة العربية

المقادير

- 2 قطعة شوكولاتة مارس
- 1 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ½ كوب من دقيق الذرة
- 1 ملعقة صغيرة من الزعفران
- ½ ملعقة صغيرة من البيكينج صودا
- 1 كوب من الحليب
- زيت للقلي
- شراب الشوكولاتة

الطريقة

1. تحفظ قطعتا الشوكولاتة في الثلاجة لتبريدهما لكن من دون تجميدهما.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط الدقيق و دقيق الذرة مع البيكينج صودا والزعفران والحليب. يخلطوا حتى يتكون الخليط بقوام الكريمة.
3. يقشر الغلاف من على قطعتي الشوكولاتة الباردتين.
4. تغمس الشوكولاتة في الخليط حتى يغطيها تمامًا.
5. يسخن الزيت في مقلاة عميقة وتقلى فيه الشوكولاتة حتى تكتسب اللون البني الذهبي.
6. تقدم مع شراب الشوكولاتة.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

كعكة الشوكولاتة السهلة

المقادير

- 1 علبة كبيرة من بسكويت الديجستيف
- 1 كوب من الزبد المذاب
- 2/3 كوب من مشروب الشوكولاتة البودرة
- 1 علبة من الحليب المكثف

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يسحق البسكويت ويخلط مع الزبد وبودرة الشوكولاتة والحليب حتى الامتزاج.
2. يوضع المزيج في مغلف بلاستيكي ويشكل على شكل أنبوب، يغلف جيدًا ويوضع في المجمد لمدة ساعة تقريبًا.
3. تقطع إلى شرائح وتقدم.

WWW.REWITY.COM

سلطة السنيكرز

المقادير

3 قطع من شوكولاتة سنيكرز

1 تفاحة حمراء منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات

1 تفاحة خضراء منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات

1 كوب من الزبادي

الطريقة

1. تقطع الشوكولاتة إلى قطع بحجم اللقمة.
2. في وعاء متوسط الحجم تخلط الشوكولاتة مع التفاح الأحمر والأخضر والزبادي جيدًا حتى يمتزجوا.
3. تقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

قلوب باوند كيك أمريكانا

المقادير

1 باوند كيك شوكولاتة
1 باوند كيك فانيليا
2 بيضة
½ ملعقة صغيرة من الملح
فراولة للتزيين
توت للتزيين
زيت للقلي
الكرز الأحمر
شراب الكرز

الطريقة

1. تذوب الباوند كيك وينزع عنهما الغلاف وتقطعا على شكل قلب.
2. يخفق البيض مع الملح في وعاء متوسط الحجم، ثم ينحى جانبًا.
3. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على درجة حرارة 160 مئوية.
4. تغمس الباوند كيك المقطعتان في البيض المخفوق، ثم يتم قليهما حتى تكتسبا اللون البني الذهبي.
5. ترفعا من على النار وتنقلا إلى طبق به مناشف ورقية.
6. ترصا في طبقات مع الكرز الأحمر وتغطيا بشراب الكرز.
7. تزين الباوند كيك بالفراولة والتوت على الوجه.
8. تقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

بسكويت لايبنيتس الكريمي

المقادير

1 عبوة من بسكويت لايبنيتس
1 كوب من الحليب المكثف
2 عبوة من كريمة نستله

للتزيين:
شراب شوكولاتة
شراب فراولة

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط الحليب مع الكريمة مع التحريك المستمر حتى يختلطا.
2. يرص البسكويت في طبقات بالتناوب مع خليط الحليب والكريمة.
3. يغطى ويحفظ في الثلاجة طوال الليل.
4. يزين بشرابي الشوكولاتة والفراولة ويقدم.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

الفيريرو الكريمية

المقادير

- 1 علبة فيريرو 16 قطعة
- 1 عبوة من الكريمة
- ½ كوب من الحليب المكثف

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم تهرس قطع شوكولاتة فيريرو وتخلط مع الكريمة والحليب.
2. يحرك المزيج باستمرار حتى تختلط المكونات جيداً ثم ينقل إلى قالب أو صينية مستطيلة الشكل وتغطى ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
3. تقطع الفيريرو المثلجة إلى الشكل المرغوب وتقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

التوبلرون المقرمشة

المقادير

4 قطع صغيرة من شوكولاتة توبلرون
1 ملعقة صغيرة من الزبد الذائب الغير المملح
½ كوب من الكريمة
لفافة سبرينج رول
زيت للقلي

للتزيين:
1 ثمرة كيوي مقطعة إلى شرائح
شوكولاتة بيضاء مبشورة

الطريقة

1. توضع شوكولاتة توبلرون مع الزبد والكريمة في الخلاط.
2. يخلطوا حتى يمتزجوا ثم ينحى المزيج جانباً.
3. تفرد لفافة السبرينج رول وتوضع فيها كمية صغيرة من مزيج الشوكولاتة وتلف.
4. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم وتحمر فيه سبرينج رول الشوكولاتة حتى تكتسب اللون الذهبي.
5. ترش عليها الشوكولاتة البيضاء المبشورة.
6. تقدم مع الكيوي.

WWW.REWITY.COM

فشار الديري ميلك

المقادير

1 عبوة من الفشار

4 عبوات من شوكولاتة كادبوري ديري ميلك

1 كوب من كريمة الخفق

ماء للغلي

الطريقة

1. توضع عبوة الفشار في الميكروويف حتى ينتفش، ويتم التخلص من الفشار الغير ناضج، ثم ينقل إلى وعاء متوسط الحجم.
2. تقطع الشوكولاتة إلى قطع صغيرة وتوضع في وعاء صلب متوسط الحجم مع الكريمة.
3. يغلى الماء في قدر كبيرة الحجم ويوضع وعاء الشوكولاتة فوق بخاء الماء المغلي حتى تذوب الشوكولاتة.
4. ترفع من على النار وتترك لتبرد لدقائق قليلة ثم تصب على الفشار.
5. يقدم.

WWW.REWITY.COM

سلطة الجالاكسي والتوت والفراولة

المقادير

4 عبوات من شوكولاتة جالاكسي بالحليب
1 كوب من كريمة الخفق
1 كوب من الفراولة
1 كوب من التوت
1 كوب من التوت الأحمر
2 ملعقة كبيرة من اللوز المحمص
عنب أحمر
ماء للغلي

الطريقة

1. توضع الشوكولاتة مع الكريمة في وعاء متوسط الحجم.
2. يغلى الماء في قدر كبيرة الحجم ويوضع وعاء الشوكولاتة والكريمة على البخار حتى تذوب الشوكولاتة.
3. ترفع من على النار وتترك لتبرد.
4. تقطع الفراولة وتوضع في وعاء كبير الحجم، ثم يضاف التوت والتوت الأحمر وتصب عليهم الشوكولاتة الذائبة.
5. يخلطوا معًا حتى الامتزاج ويرش اللوز المحمص المقطع.
6. تقدم مع العنب الأحمر على الوجه.

WWW.REWITY.COM

آيس كريم ليندت

المقادير

10 قطع من كرات شوكولاتة ليندت
5 أكواب من آيس كريم الفانيليا
½ كوب من اللوز المحمص

للتزيين:
فراولة

الطريقة

1. يوضع اللوز المحمص في الخلاط ويضرب حتى يتحول إلى قطع صغيرة.
2. تضاف كرات الشوكولاتة وتضرب لمدة دقيقة، ثم يضاف الآيس كريم ويضرب لمدة دقيقتين آخريين.
3. يقدم مع الفراولة.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

ترافل الأوريو

المقادير

1 علبة من بسكويت أوريو بالشوكولاتة
4 قطع
2 ملعقة كبيرة من الزبد المذوب الغير مملح
½ كوب من الكريمة
¼ كوب من اللوز المحمص
سكر بودرة
فراولة للتزيين

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يسحق البسكويت مع الزبد والكريمة.
2. يخلط المزيج باليد على شكل قوالب دائرية ويوضع اللوز المحمص على الوجه.
3. يوضع في طبق ويغطى بالبلاستيك ويترك في الثلاجة حتى يصبح صلبًا.
4. يرش عليه السكر البودرة ويزين بالفراولة.
5. يقدم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN.COM

ويفر تيفاني مع حشو الفاكهة

المقادير

1 عبوة صغيرة من ويفر الشوكولاتة

1 عبوة من حشو الكرز الأحمر

شراب الكرز

1 ثمرة كيوي

الطريقة

1. تقشر ثمرة الكيوي وتقطع إلى شرائح ثم توضع جانبًا.
2. يوضع الويفر في طبقات بالتناوب مع حشو الكرز الأحمر.
3. يصب شراب الكرز على الوجه وتوضع شرائح الكيوي على الشراب.
4. يغطى ويترك في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
5. يقدم.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

ياساي هاروماكي

المقادير

كرنب أخضر	(28 جم)
شيلي صوص حلو	(30 ملل)
شيكيو جارا ياباني	(16 جم)
زيت سمسم	(8 ملل)
أعواد كرفس	(8 جم)
بيض طازج	(25 جم)
صوص محار	(35 جم)
بصل أخضر	(5 جم)
سكر	(6 جم)
جزر طازج	(28 جم)
صوص الصويا (كيكومان)	(15 ملل)
مشروم طازج	(10 جم)
بصل مقشر	(25 جم)
ليمون	(20 جم)
خيار	(20 جم)
لفافة سبرينج رول	(20 40x25 جم)

الطريقة

1. تقطع الخضروات بطريقة جوليان فيما عدا الخيار والليمون.
2. يوضع الزيت في قدر ساخنة.
3. تضاف الخضروات المقطعة.
4. تطهى نصف طهي مع التوابل.
5. تحفظ الخضروات في درجة حرارة الغرفة حتى تبرد.
6. تلف الخضروات في لفافة السبرينج رول.
7. تقلى اللفافة، ويرتب الطبق كما هو موضح في الصورة، ويزين بالليمون والخيار.

WWW.REWITY.COM

جيونيكوترياكي

المقادير

لحم فخذ بقري	(240 جم)
صوص ترياكي	(½ كوب)
كرنب أخضر	(50 جم)
خيار	(50 جم)
طماطم	(50 جم)
زيت ذرة	(100 ملل)
جزر	(50 جم)

الطريقة

1. يوضع الزيت في قدر ساخنة.
2. يوضع فيليه اللحم في الزيت.
3. يطهى حتى ينضج نصف نضج أو نضج كامل.
4. يضاف صوص الترياكي.
5. ترتب سلطة الخضروات كما هو موضح في الصورة.
6. يوضع اللحم المطهي في الطبق ويضاف عليه الصوص.

WWW.REWITY.COM

شاكي ترياكي

المقادير

سلمون طازج كامل	(240 جم)
صوص ترياكي	(½ كوب)
كرنب أخضر	(50 جم)
خيار	(50 جم)
طماطم	(50 جم)
زيت ذرة	(100 ملل)
جزر	(50 جم)

الطريقة

1. يوضع الزيت في قدر ساخنة.
2. يوضع فيليه السلمون في الزيت.
3. يطهى حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
4. يضاف صوص الترياكي ويقلل.
5. ترتب الخضروات كما هو موضح في الصورة.
6. يوضع السلمون المطهي في الطبق ويضاف عليه الصوص.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

ساشيمي موريا واسي

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

المقادير

سلمون ساشيمي	(4 شرائح)
تونة ساشيمي	(4 شرائح)
سمك هامور ساشيمي	(4 شرائح)
سمك شيم	(4 شرائح)
محار مروحي ساشيمي	(4 شرائح)
ليمون طازج	(20 جم)
خس طازج	(20 جم)
صوص كيكومان	(30 ملل)
زنجبيل محلى	(20 جم)

الطريقة

1. تقطع أنواع السمك بدون العظم.
2. يصنع قالب ثلج على أي شكل.
3. يرتب السمك المقطع كما هو موضح في الصورة.
4. يزين بالليمون والخس.
5. يقدم مع صوص الصويا والزنجبيل المحلى.

sa ku ra

WWW.REWITY.COM

سلمون فقط

المقادير

فيليه سلمون طازج	(450 جم)
خس أيس برج أحمر طازج	(25 جم)
صوص صويا كيكومان	(30 ملل)
أرز سوشي	
سلمون مدخن	(30 جم)
صوص حار	(30 ملل)
جلد سلمون	(25 جم)
توبيكو ياباني	(15 جم)
خيار طازج مقطع إلى شرائح	(20 جم)
فجل مقطع إلى قطع رفيعة	(30 جم)
واسابي	

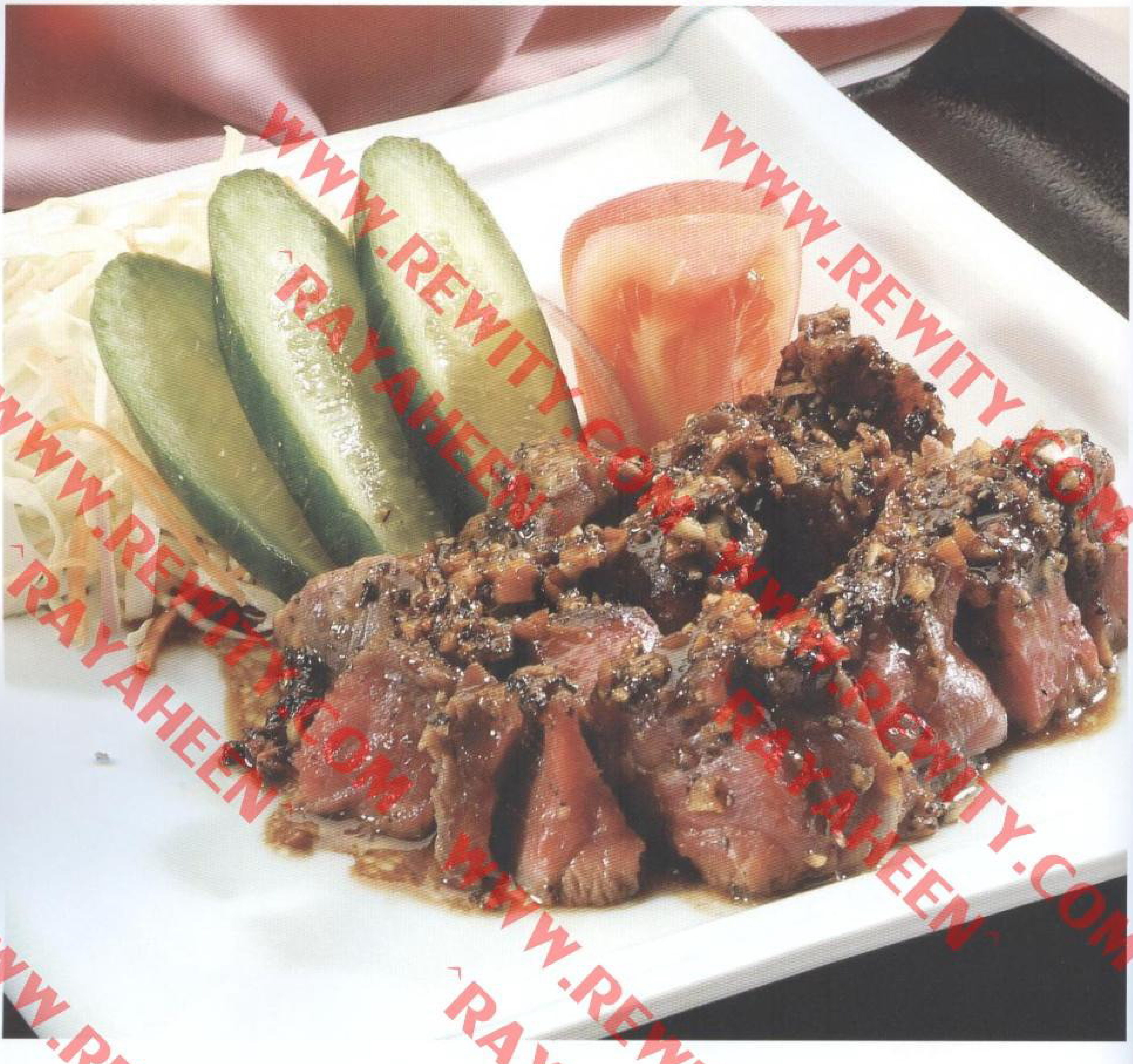
الطريقة

1. ترتب 6 قطع من السلمون ساشيمي مع الفجل المقطع.
2. ترتب 3 قطع من سوشي السلمون مع 3 قطع من السلمون المدخن.
3. تصنع لفة من ماكي السلمون الحار وتقطع إلى 6 قطع.
4. تصنع قطعة ماكي صغيرة بجلد السلمون والتوبيكو والخيار وتقطع إلى 6 قطع.
5. يقدم في طبق كبير مع الزنجبيل والواسابي.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

جيونيكو ياكي متبل



WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

المقادير

لحم فخذ بقري	(180 جم)
فلفل أسود	(15 جم)
ميرين ياباني	(15 ملل)
زيت زيتون بكر	(15 ملل)
يامايمو تورورو ياباني	(3 جم)
سكر مكرر	(15 جم)
ثوم طازج	(15 جم)

الطريقة

1. يتبل اللحم ببعض زيت الزيتون.
2. يضاف الميرين واليامايمو والثوم والفلفل الأسود.
3. يسخن زيت الزيتون ويحمر الخليط في مقلاة.
4. يضاف السكر.
5. يوضع في طبق وعليه الصوص المتبقي في المقلاة.

sa ku ra

WWW.REWITY.COM

إبي فوراي

المقادير

2 بيضة طازجة	
زيت	(150 ملل)
صوص تونكاتسو ياباني	(150 ملل)
طماطم طازجة	(30 جم)
خيار طازج	(30 جم)
مايونيز ياباني	(100 ملل)
خردل ديجون	(100 ملل)
روبيان	(110 جم)
دقيق أبيض	(100 جم)
بانكو ياباني	(30 جم)

الطريقة

1. يدهن الروبيان بالدقيق ثم يغمس في البيض المخفوق ثم البانكو.
2. يحمر الروبيان حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
3. يوضع في طبق مع الخردل والتونكاتسو على الجانب.
4. يزين بالطماطم.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

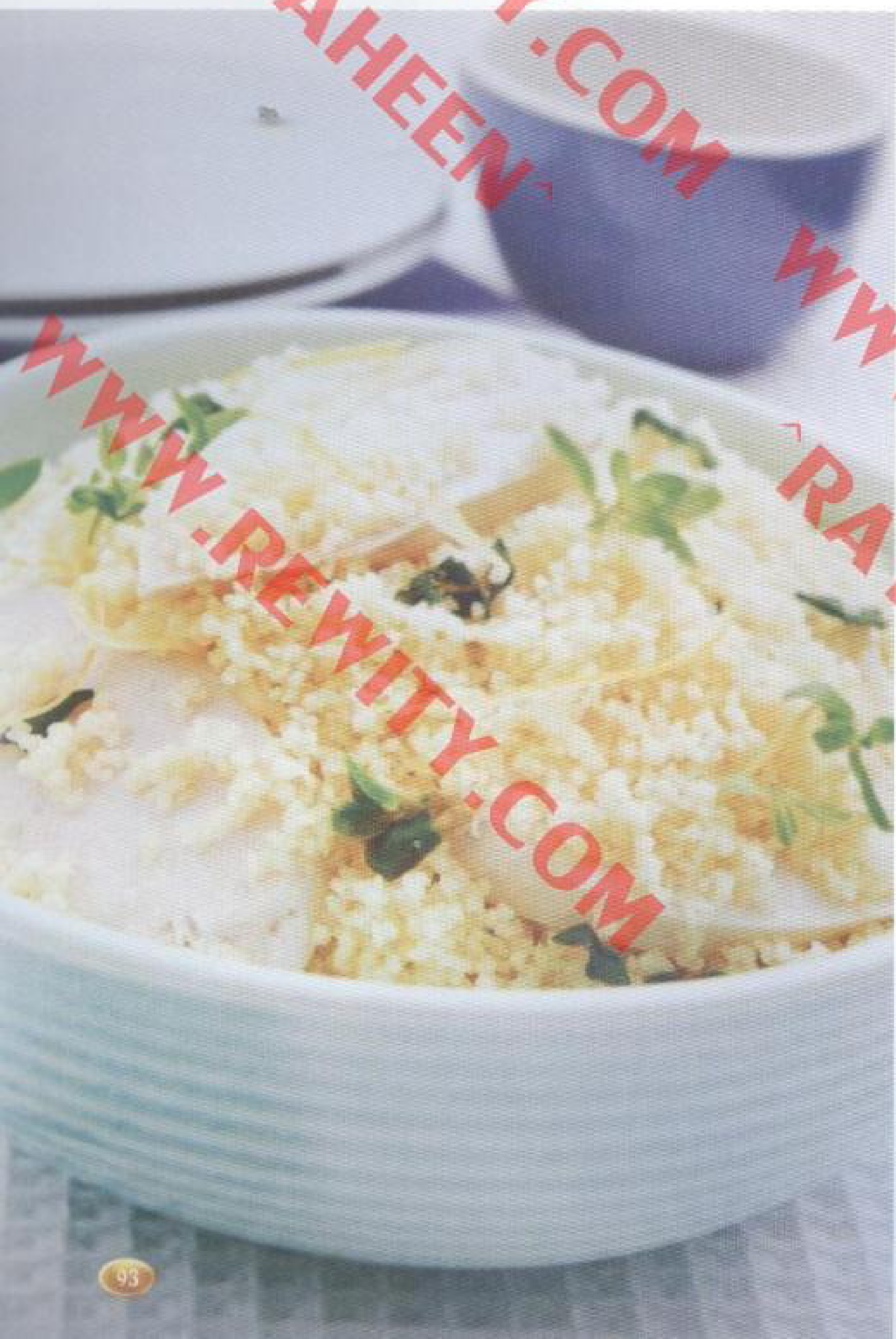
نودلز السوبا بالسمسم الأسود

المقادير

- 1¼ رطل (600 جم) من نودلز السوبا المجففة
- ⅓ كوب (90 ملل) من خل عنب الأرز
- ⅓ كوب (90 ملل) من صوص الصويا
- 1 كوب (50 جم) من أوراق الكزبرة الطازجة
- 3 ملاعق كبيرة من حبوب السمسم الأسود

الطريقة

1. تسلق نودلز السوبا في كمية كبيرة من الماء المغلي لمدة من 5 إلى 7 دقائق أو حتى تطرى.
2. تصفى من ماء السلق وتشطف تحت الماء الجاري البارد.
3. توضع النودلز في وعاء كبير الحجم وتنحى جانبًا.
4. يخلط خل عنب الأرز مع صوص الصويا في وعاء صغير الحجم.
5. يصب الخليط على النودلز.
6. تضاف الكزبرة وحبوب السمسم الأسود.
7. يقلب المزيج جيدًا ويقدم الطبق في درجة حرارة الغرفة.



كسكس الدجاج بالليمون المحفوظ

المقادير

- 1¾ كوب (430 ملل) من مرق الدجاج
- 3 ملاعق كبيرة من أوراق الأوريجانو الطازجة
- 4 صدور دجاج بدون عظام أو جلد
- 1½ كوب (300 جم) من الكسكس الفوري
- 3 أرباع ليمون محفوظ مقطعة إلى شرائح رفيعة

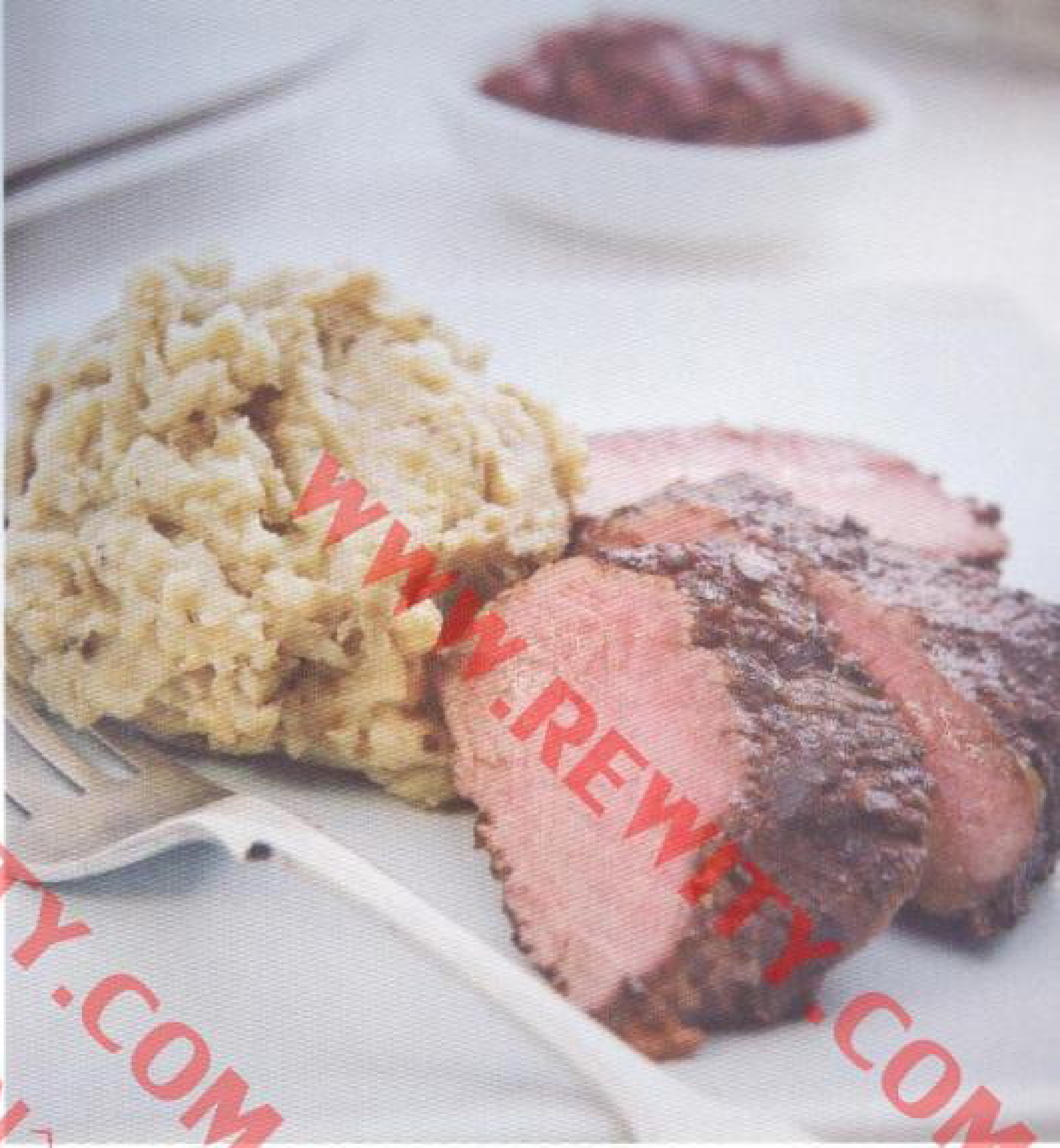
الطريقة

1. يخلط مرق الدجاج مع أوراق الأوريجانو في قدر كبيرة الحجم ويتم غلي المزيج.
2. تضاف صدور الدجاج وتقلل درجة الحرارة إلى الدرجة الأدنى.
3. يسلق الدجاج لمدة من 10 إلى 15 دقيقة حتى ينضج تمامًا.
4. يرفع الدجاج ويغطى مع الحفاظ عليه دافئًا.
5. يخلط الكسكس مع الليمون المحفوظ في وعاء متوسط الحجم.
6. يصب المرق الساخن على الكسكس.
7. يغطى الوعاء بغلاف بلاستيكي ويترك لمدة 10 دقائق حتى يمتص الكسكس السائل تمامًا.
8. يقطع الدجاج إلى شرائح رفيعة ويخلط مع الكسكس.
9. يقدم ساخنًا.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

تابيناد لحم البتلو مع الباذنجان المهروس



المقادير

4 قطع من فيليه لحم البتلو بوزن 6 أوقيات (180 جم) للواحدة
½ كوب (125 ملل) من التابيناد (معجون الزيتون)
4 ثمار كبيرة الحجم من الباذنجان
10 أوقيات (300 جم) من الطماطم المقشرة والمقطعة خشنة
2 ملعقة كبيرة من الطحينة

الطريقة

1. توضع قطع لحم الحمل في وعاء كبير الحجم وتغطى بمعجون التابيناد. يغطى الوعاء بغلاف بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.
2. يسخن الفرن على درجة حرارة 400 فهرنهايت (200 درجة مئوية مع ضبط مؤشر الغاز على 6).
3. يرتب الباذنجان في صينية خبز.
4. يشوى الباذنجان لمدة من 20 إلى 30 دقيقة مع قلبه على الجانب الآخر باستمرار حتى يسود قشره ويصبح داخله طريًا.
5. يخرج من الفرن ويترك حتى يبرد تمامًا.
6. يقطع الباذنجان إلى أنصاف وتستخدم ملعقة لإخراج القلب. يوضع في وعاء كبير الحجم وتستخدم شوكة لهرسه حتى يصبح ناعمًا.
7. تطهى الطماطم في قدر كبيرة الحجم بها ماء مغلي لمدة من 5 إلى 7 دقائق حتى تصبح طرية.
8. تصفى الطماطم من الماء وتهرس جيدًا.
9. تضاف الطماطم المهروسة والطحينة إلى الباذنجان المهروس.
10. يطهى لحم الحمل في مقلاة غير لاصقة على حرارة متوسطة - عالية لمدة من 3 إلى 4 دقائق لكل جانب حتى ينضج وإن كان محتفظًا بشيء من لونه الوردي.
11. يقطع لحم الحمل إلى قطع سميكة ويقدم ساخنًا مع الباذنجان المهروس.

تندوري دبابيس الدجاج

المقادير

8 دبابيس دجاج
2/3 كوب (150 ملل) من الزبادي
3 ملاعق كبيرة من معجون التندوري
3 أكواب (150 جم) من أوراق الجرجير
عصير ليمونة طازج

الطريقة

1. باستخدام سكين حاد تعمل شقوق عميقة في دبابيس الدجاج.
2. يخلط الزبادي مع معجون التندوري وعصير الليمون في وعاء كبير الحجم.
3. تغطى دبابيس الدجاج بالمزيج.
4. تغطى دبابيس الدجاج بغطاء بلاستيكي وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.
5. توضع مقلاة شواء على حرارة متوسطة - عالية.
6. تشوى دبابيس الدجاج لمدة 15 دقيقة مع قلبها على الجانب الآخر باستمرار حتى تنضج تمامًا.
7. تقدم دبابيس الدجاج ساخنة مع أوراق الجرجير.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

الروبيان مع فيليه السمك

1 روبيان | 2 سمك هامور | 3 عصير ليمون | 4 زيت سمسم | 5 بابريكا | 6 كاتشب | 7 مايونيز | 8 فلفل أسود | 9 ملح | 10 دقيق ذرة | 11 بيض | 12 بصل أخضر | 13 دقيق | 14 حليب | 15 زيت

تؤخذ قطعة من الروبيان وينزع منها الرأس إذا كان لا يزال متصلاً بها.

تؤخذ قطعة من الروبيان ويعمل عبر ظهرها شق غير عميق.

يتم الشق إلى أسفل إلى النهاية قبل الوصول إلى ذيل الروبيان.

بمجرد عمل الشق، تقشر قشرة الروبيان والسيقان.

يمكن ترك الذيل كما هو عن طريق الإمساك به جيداً بيد واحدة والتقشير حوله، مع مراعاة عدم تقشير الذيل نفسه.

ينظف جانبا الروبيان.

يعمل شق غير عميق أعلى الروبيان المقشر.

يزال العرق الأسود باستخدام رأس سكين والأصابع، وسيساعد الماء الجاري على تنظيفه تماماً.

RAYAHEEN WWW.REWITY.COM

بعد تنظيف الروبيان يوضع في وعاء نظيف وينحى جانبًا.

باستخدام سكين رفيعة يثقب جلد السمك وراء زعنفة الظهر. يتم شق السمك بشكل مائل نحو العمود الفقري، وإنما ليس عبره.

يمسك السمك من الرأس ويقطع عبر العمود الفقري نحو الذيل بحركة كالمنشار.

عند الاقتراب من الذيل تمسك السكين بشكل مسطح تجاه العمود الفقري ويدفع طرف السكين عبر اللحم. ومع خروج السكين من الجانب الآخر يقطع عبر اللحم المتبقي نحو الذيل.

تعمل فتحة بالإصبع في الجلد ويمسك الجلد.

يمسك الجلد الصلب بيد واحدة، وباستخدام سكين عريضة النصل يقطع جزء صغير من اللحم من الجلد.

يمسك الجلد عند الفتحة المصنوعة بالإصبع ويقطع منه اللحم باستخدام السكين ذات النصل المسطح.

يزال الجلد المتبقي عن اللحم برفق.

بعد إزالة الجلد يقطع اللحم إلى شريط عريض.

يتم تقطيع اللحم المتبقي إلى شرائح.

بعد تقطيع السمك يوضع في الوعاء.

يتم تجهيز مقادير التتبيلة: البابريكا، عصير الليمون، زيت السمسم، الملح.

تصب البابريكا على الروبيان وفيليه السمك.

يصب عصير الليمون على الروبيان وفيليه السمك المتبل.

يصب زيت السمسم على الروبيان وفيليه السمك المتبل.

يرشا ببعض الملح.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

يتم الخلط باليد بحذر حتى تمتزج مقادير التتبيلة بالروبيان وفيليه السمك.

يغطى الروبيان وفيليه السمك بغلاف بلاستيكي ويوضعا في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

تجهز مقادير العجين باستخدام وعاء نظيف.

يوضع الدقيق في الوعاء النظيف.

ثم يضاف دقيق الذرة إلى الدقيق.

يرش عليهما القليل من الملح.

يتم الخلط جيدًا حتى الامتزاج.

يخفق البيض ويصب على خليط الدقيق.

يتم التقليب باستمرار حتى يمتزج البيض مع الدقيق.

يضاف الحليب ببطء ويقلب حتى يتكون عجين ثم ينحى جانبًا.

يستخدم وعاء نظيف لإعداد مقادير الصوص.

يصب المايونيز في الوعاء النظيف.

ثم يصب الكاتشب على المايونيز.

يرش الفلفل الأسود المسحوق على الكاتشب والمايونيز.

ثم يضاف البصل الأخضر المقطع.

يخلط جيدًا حتى يصبح ممتزجًا كالقنبيط.

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

يصب الزيت في قدر متوسطة الحجم ويسخن على درجة حرارة ١٨٠ مئوية.

يغمس الروبيان المتبل في العجين حتى يغطى به جيدًا.

ثم يوضع الروبيان في زيت القلي الساخن.

يقلى الروبيان حتى يكتسب اللون البني الذهبي، ثم ينقل إلى طبق مغطى بالمناشف الورقية

يغمس فيليه السمك المتبل في العجين حتى يغطى به جيدًا.

ثم يوضع السمك في زيت القلي الساخن.

يقلى السمك حتى يكتسب اللون البني الذهبي، ثم ينقل إلى طبق مغطى بالمناشف الورقية، ثم يقلى المتبقي من الروبيان وفيليه السمك المتبل.

48 يقدم كوكتيل الروبيان وفيليه السمك في كأس مع الليمون والصوص ويزين بأوراق النباتات.

WWW.REWITY.COM
RAYAHEEN

نحب وصفاتكم

ارز بالخضار

Recipe by: Ashraf Yasser

وقت التحضير: أكثر من 50

وقت الطهي: أكثر من 50

المقادير

2 كوب و نصف من الأرز الأبيض نصف كوب من البازيلاء نصف كوب من براعم الذرة نصف كوب زيت نباتي نصف حبة فلفل رومي أحمر 2 حبة بصل أخضر 2 حبة بيض 2 ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة 3 أكواب من الماء

الطريقة

1. يوضع الأرز و الماء في الإناء و يترك على النار حتى يغلي ثم تخفف النار و يترك حتى يتشرب الأرز الماء.
2. تسلق البازيلاء و الذرة و يفرم البصل الأخضر و الفلفل الرومي ثم يحمر في بعض من الزيت ثم يرفع من المقلاة.
3. يخفق البيض ثم يصب في المقلاة و بعد أن ينضج يقسم بملعقة خشبية ثم يرفع من المقلاة
4. يقلب الأرز في بعض من الزيت على نار ساخنة وتضاف البازيلاء والذرة والفلفل الرومي والبصل الأخضر
5. توزع صلصة الصويا فوق خليط الأرز بالتساوي ويحرك الخليط جيداً ثم يقدم ساخناً

اقراص السمك بالبطاطس

Recipe by: Om Hamoody

وقت التحضير: 10 - 20 minutes

وقت الطهي: 20 - 30 minutes

المقادير

المقادير:- 225 جرام مكعبات سمك فيليه، قطعة زبدة، ملح وفلفل، 225 جرام بطاطس مسلوقة ومهروسة، 100 جرام جبنة شيدر مبشورة، 25 جرام دقيق عادي، بيضة مخفوقة قليلا، 100 جرام بقسماط طازج، زيت للقلي.

الطريقة

1. ضعي السمك في طبق قصدير (فويل)، وادهنيه بالزبدة وتبليه وغطيه بورق ألمونيوم وضعي إناء على النار وبه ماء، واتركيه حتى يغلي ثم قومي بوضع الطبق الذي به السمك على الإناء فوق بخار الماء، واتركيه لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج السمك
2. قومي ببشر الجبن وهرس البطاطس المسلوقة، قومي بعد ذلك بتقطيع السمك وضعي البطاطس المهروسة والجبن المبشورة مع السمك في طبق وقومي بخلطهم جيداً، ثم بتقسيمي هذا الخليط إلى 8 قطع متساوية، ثم افردي كل قطعة فرداً خفيفاً على شكل قرص دائري.
3. بعد ذلك قومي بتغطية كل قرص من هذه الأقراص ببعض بالدقيق، وضعيها في البيض، وبعد ذلك في البقسماط، ثم قومي بقلي أقراص السمك في الزيت حتى تحمر من الأسفل ثم اقلبيه على الجانب الأخر حتى يحمر أيضا.
4. ضعي السمك على ورق زبدة، ثم قومي بتزيين أقراص السمك بشرائح الليمون وأغصان البقدونس.

ستيك بالكريمة

Recipe by: Sherine Gebaly

وقت التحضير: 30 - 50 minutes

وقت الطهي: أكثر من 50

المقادير

علبة زيتون

10 حبات بصل

الفليفلة الحمراء والصفراء برتقالي اخضر

الكريمة علبة

خردل

كيلو ستيك لحمة بقر

الطريقة

1. ننقع اللحمة بالخردل لمدة 4 ساعات وبعدها نقلي اللحمة على الغاز على الدرجة الاعلى العالية وبعدها نضعها في وعاء مستطيلي ونضع فوقها الكريمة والاربع انواع الفليفلة ونضع الفقع والبصل ونضعهما على 120 درجة ونتركها لمدة نصف ساعة وعندها تصبح الاكلة جاهزة

WWW.REWITY.COM

دجاج بالفرن

Recipe by: Sawsan Diab

وقت التحضير: 05 – 10 minutes

وقت الطهي: 30 – 50 minutes

المقادير

دجاجه مقطعه اربع اجزاء.

بصله كبيره الحجم.

ملح.2

م ص فلفل اسود.2

م ص هيل مطحون.

عدد 1 طماطم.

عدد4 فلفل حار أو ثمره واحده فلفل اخضر

الطريقة

1. تغسل الدجاجه بالملح والطحين والخل.تبشر البصله ويضاف اليها الملح والفلفل الاسود والهيل وبدعك جيدا
2. يوضع الخليط بين الجلد واللحم والباقى يخلط بالدجاج جيدا
3. تبشر الطماطم ويقطع الفلفل الحار او البارد ويخلط بالدجاج
4. تترك قبل طهيها بحوالى ساعتين على الاقل
5. تغطى بورق الالومنيوم وتوضع بالفرن على درجه حراره250 لمده 50 دقيقه تقريبا
6. يكشف الغطاء عن الصينيه حتى يحمر الوجه.

كبسة دجاج أمريكانا

Recipe by: Rasha Atef

وقت التحضير: 05 - 10 minutes

وقت الطهي: 20 - 30 minutes

المقادير

1 علبة شيش طاووق أمريكانا

2 كوب أرز بسمتي

2 حبة طماطم متوسطة مقشرة و مقطعة مكعبات صغيرة

2 م ك صلصة 1

بصلة متوسطة

التوابل : حبهان مطحون+ بهارات مشكلة مطحونة لوز محمر للتزيين

الطريقة

1. يشوح البصل ثم يوضع باكيت أمريكانا و يشوح مع البصل.
2. توضع التوابل و الطماطم و الصلصة و الماء و تقلب و تترك حتي تغلي.
3. يوضع الأرز بعد غسلة وتصفيتة من الماء و يترك يغلي مع باقي المكونات ثم تهدأ النار حتي يستوي الأرز .
4. يغرف في طبق تقديم و يزين باللوز المحمر.

لحم مفروم بحشو الجبن

Recipe by: Anas Bashir

وقت التحضير: 20 - 30 minutes

وقت الطهي: 30 - 50 minutes

المقادير

للحم المفروم

4 شرائح خبز توست

1/4 كيلو جبن حلوم

1 كوب ماء دافئ ملح وفلفل

1 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم

1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم

1 بصل مفروم ناعم

1/2 كيلو لحم مفروم ناعم

1 بيض

2 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)

2 فص ثوم مفروم ناعم

زيت للقلي

للصلصة الباردة

1/2 كوب خيار مفروم

1/2 كوب فلفل أخضر مفروم

1/2 كوب بصل أخضر مفروم

2 كوب عصير طماطم (مُصفى)

1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)

1 ملعقة كبيرة خل

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

بصل أخضر مفروم للتزيين

الطريقة

للحم المفروم

1. يُقطع خبز التوست لمكعبات متوسطة ويُغطى بالماء، ويُترك حتى تتشرب القطع الماء.
2. يُقطع جبن الحلوم إلى مستطيلات متساوية الحجم، ويُنقع في الماء للتخلص من الملح الزائد.
3. تُصفى قطع الخبز جيداً وتُوضع في وعاء عميق وتُتبل بالملح والفلفل .
4. تُضاف باقي المكونات ماعدا الجبن ويُقلب الخليط جيداً حتى يُصبح عجيناً لينا يسهل تشكيله.
5. يُشكل خليط اللحم لكُرات، وتُحشى بقطع الجبن وتُقفل مع الضغط الخفيف حتى تُصبح مثل الهمبورجر.
6. تُحمر قطع اللحم المحشو في الزيت الغزير الساخن وتُقلب حتى تحمر من الجهتين وتنضج تماما.
7. تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة الباردة

1. تُخلط كل مكونات الصلصة في وعاء عميق، وتُتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
2. تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص قطع اللحم وتُزين بالبصل الأخضر.

WWW.REWITY.COM

وصفات القراء
نحب وصفاتكم

البيكاتا السهلة

Recipe by: Rasha Atef

وقت التحضير: 05 - 10 minutes

وقت الطهي: 10 - 20 minutes

المقادير

4 شرائح لحم بتلو 2

م ك دقيق

نصف كوب كريمه

2 م ك مسترده

2 فص ثوم مفروم

ملح+فلفل+حبهان مطحون

2 م ك زبده

الطريقة

1. يوضع الماسترد+الثوم+الملح+الفلفل+حبهان.
2. تغمس اللحمه فى خليط المسترده ثم الدقيق ثم توضع فى تاسه ساخنه بها زبده لمدة دقيقتين على كل جانب.
3. توضع الكريمه و تهدأ النار و يترك لمدة 5 دقائق ثم يقدم مع إسباجتى أو أرز أبيض.و بالهنا و الشفا.

حمام محشى ارز

Recipe by: Eman Ahmed

وقت التحضير: 20 - 30 minutes

وقت الطهي: 30 - 50 minutes

المقادير

4حمامات

$^{1}/_{4}$ كوب ارز

4 م ك سمنة

4 م زيت

ملح وفلفل اسود

1م ص حبهان

$1\ ^{1}/_{2}$ ك ماء

$^{1}/_{2}$ ك زبادى

1م ص صلصة طماطم

بصلة كبيرة مقطعة

رشة زعفران

الطريقة

1. نسخن الزيت والسمن ثم يضاف البصل والحبهان والملح والزعفران والفلفل مع التقليب حتى يصفر البصل
2. ثم يضع الارز والماءونتركة حتى يستوى نصف سوا ثم نحشى بة الحمام ثم نسلق الحمام فى ماء وملح وجزر وكرفس حتى يستوى الحمام ثم ندهن الحمام بالزبادى والطماطم ونحمرة

شرائح السلمون بصوص البرتقال

Recipe by: Bondok

وقت التحضير:05 - 10 minutes

وقت الطهي: 10 - 20 minutes

المقادير

شريحة سلمون فيليه حوالى 300 جرام

زيت زيتون

زبدة

عصير برتقالة

عصير ليمونة

بطاطا

ملح

كسبرة مطحونة

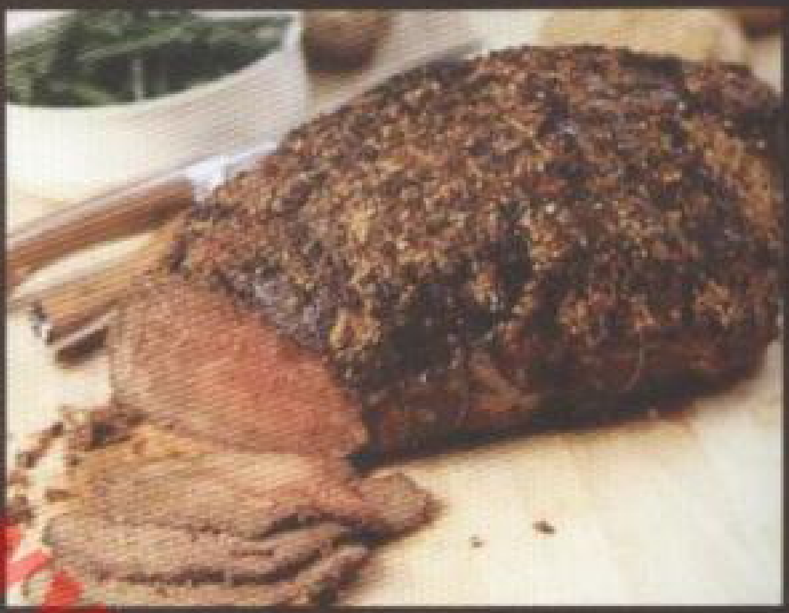
الطريقة

1. نسلخ الجلد ونقطعها شرائح مرة أخرى بسمك 1 سم
2. فى عصير ليمون كبيرة وعصير برتقالة مع قليل من الملح وكسبرة نتركها تتبيل لمدة ساعة
3. ندهن صينية الفرن زبدة وندهن الشرائح ايضا بعد رفعها من خلطة التتبيل وندخلها فرن حار لمدة 15 دقيقة، تحت الشواية لمدة 3 دقائق
4. نأخد خلطة التتبيلة ونضيف عليه كمون مطحون وملح نكثفه ثم نتبل فيه شرائح بطاطس وندهنها زيت زيتون ندخلها المايكروييف لمدة ست دقايق ثم نخدلها الفرن مع السمك تحت الشواية لمدة 3 دقائق أخرى ... وتكون جاهزة للتقديم

WWW.REWITY.COM RAYAHEEN

WWW.REWITY.COM

اللحمة الباردة



Recipe by: Asmaa Ellithy
وقت التحضير: 10 – 20 minutes
وقت الطهي: أكثر من 05

المقادير

عرق لحم (تليبيانكو) وزن 2.5 كجم
عدد 10 فص ثوم كامل
ورق غار
ملح وفلفل اسود حسب الرغبه

الطريقة

1. يتم عمل شقوق بعمق 2سم داخل عرق اللحم (عشر شقوق على امتداد العرق)
2. يتم ادخال فص ثوم داخل كل شق
3. يتم تتبيل العرق بالملح والفلفل الاسود حسب الرغبه
4. يوضع عرق اللحم داخل صينيه دائريه بقطر 45سم ويضاف الماء بارتفاع 2سم فقط من الصينيه
5. تغطى الصينيه باحكام وتترك على النار – تترك على النار لمدة ساعه
6. تكشف بعد مرور الساعه وتدخل الفرن لتكتسب اللون الذهبي لمده 15 دقيقه
7. تترك لتبرد قليلا ثم تقطع شرائح بسمك 1/2 سم
8. تقدم مع بطاطس مهروسه وخضار سوتيه وبالهنا والشفا

دجاج بالفرن مع الخضار

Recipe by: Nagwa
وقت التحضير: 05 - 10 minutes
وقت الطهي: 50 - 20 minutes

المقادير

فرخة كاملة
ربع كيلو جزر
4بصلات كبيرة الحجم
3ليمون
ربع كيلو فلفل رومى الوان
متوسط الحجم
ربع كيلو بطاطس
لبن
كريمة
ملح
فلفل
قرفة
قرنفل
كمون
ورق لورى
زبدة

الطريقة

1. تقطع الفرخة على 8 اجزاء وتوضع فى صينية مدهونة بالزبدة ثم يبشر عليها الجزر ثم يقطع البصل والفلفل الرومى الملون نصف حلقات ويضاف اليها ثم تقطع البطاطس مكعبات صغيرة وتضاف اليها
2. يعصر الليمون ويضاف اليها ثم يضاف كل من الفلفل الملح الكمون القرفة وورق اللورى، القرنفل وتوضع على نار هادئة جدا جدا لمدة ساعة الا ربع
3. ثم ترفع من على النار وتدهن الفراخ باللبن والكريمة وتدخل على الشواية حتى يحمر وجهها وتقدم

باشاميل الأرز

Recipe by: Rasha Atef
وقت التحضير: 10 - 20 minutes
وقت الطهي: 20 - 30 minutes

المقادير

3 كوب أرز بسمتى
ربع كيلو لحم مفروم
ثوم مفروم
2 ملعقة زبدة
1 بصلة مفرومة
1 جزره مكعبات
1 فلفل مكعبات
1 كوب بسلة خرشوف (حسب الرغبة)
نصف كوب ماء
ملح+فلفل+جوزة الطيب+بهار+كركم+حبهان مطحون

البشاميل

2 كوب حليب
1 كوب شوربة
ربع كوب دقيق
زبدة
جبن موزيريللا
شيدر حسب الرغبة
ملح
فلفل
جوزة الطيب

الطريقة

1. يسوي الارز فى الماء حتى ينضج و يترك جانبا.

الحشوة

1. يشوح البصل+الثوم ثم يوضع اللحم ويشوح حتى يجفثم تضاف الخضروات و التوابل ويقلب على نار قوية حتى تذبل الخضروات ثم يضاف الماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تستوى.

البشاميل

1. يشوح الدقيق مع الزبد ثم يضاف الحليب والمرق والتوابل وتترك على نار متوسطة لمدة 2 دقيقة.
2. يدهن طبق بايركس بالزبدة ثم توضع نصف كمية الارز ثم اللحم بالخضروات ثم الجبن ثم نصف كوب بشاميل
3. ثم باقى الأرز ثم باقي البشاميل ثم الجبن.
4. يدخل الطبق فى فرن 160 لمدة 20 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون.

تواصل معنا:
لإرسال وصفاتكم (مرفقة بصورة): www.fatafeat.com
للإعلان: a.mag@fatafeat.com
أسئلة عن الوصفات: q.mag@fatafeat.com
للحصول على معلومات عن الإكاديمية : academy@fatafeat.com

جميع الوصفات مضمونة النجاح
وستجلب المديح في كل مرة

فتحنا باب الإشتراكات السنوية لمجلة فتافيت

لمزيد من العلومات، زوروا موقعنا الآن
www.fatafeat.com/mag
أو راسلونا على
s.mag@fatafeat.com

WWW.REWITY.COM
WWW.RAYAHEEN.COM

منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة
منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb